జ్ఞాననిధి

ధ్యానం అంటే శ్వాసమీద ధ్యాస



రచన, సంకలనం :

పెనుమాక శ్రీనివాసరావు

కాకినాడ

శివలహరి పిరమిడ్ ధ్యాన కేంద్రం

కాకినాడ - తూ.గో. జిల్లా.

సెల్ : 9848971430, 9951175413

రచన, సంకలనం :

పెనుమాక శ్రీనివాసరావు

కాకినాడ

ప్రథమ ముద్రణ	:	2010	ప్రతులు	:	1000 కాపీలు
ద్వితీయ ముద్రణ	:	2011	ప్రతులు	:	1000 కాపీలు
తృతీయ ముద్రణ	:	2012	ప్రతులు	:	1000 కాపీలు
చతుర్ధ ముద్రణ	:	2013	ప్రతులు	:	1000 కాపీలు
పంచమ ముద్రణ	:	2014	ప్రతులు	:	1000 కాపీలు
షష్టి (6వ) ముద్రణ	:	2024	ప్రతులు	:	1000 కాపీలు

మూల్యము : 150/-

ప్రచురణ :

ఓమ్ ఆర్ట్ ప్రింట్

జె.డి. హాస్పిటల్ రోడ్డు, బీసెంట్ రోడ్ క్రాస్,

విజయవాడ-520002.

ఫోన్ : 0866-2578333

సెల్ : 9848127244

పుస్తకముల కొరకు సంప్రదించండి :

శివలహరి పిరమిడ్ ధ్యాన కేంద్రం

కాకినాడ - తూ.గో. జిల్లా.

సెల్ : 9848971430, 9951175413

ముందుమాట

నా ఈ శరీరం పేరు పి. శ్రీనివాసరావు. మరి నాకు ఎప్పుడూ ఇలా పుస్తకం రాయాలి అనే ఆలోచన లేదు, అంత Interest కూడా లేదు.

మరి నేను ఎప్పుడైతే ఈ ధ్యానం గురించి తెలుసుకున్నానో, సాధన చేసానో (40 రోజులు) అప్పుడు నేను పొందిన అనుభవాలు, ఫలితాలు చూసి ఆశ్చర్యపోయాను. మరి 12 సంవత్సరముల నుండి నేను అనేక రకాల ధ్యాన సాధనలు చేస్తున్నా పొందలేనటువంటివి (మానశికంగా అయితేనేమి, శారీరకంగా అయితేనేమి, ఆధ్యాత్మికంగా అయితేనేమి) ఇంత సింపుల్‌గానూ, ఈజీగానూ పొందటంచూసి, ఇది అందరికీ తెలియజేయాలి అనిపించింది. ఎందుకంటే నాకులాగా ఆరోగ్యం, ఆనందం మరియు భగవంతుడిని పొందాలి అనే తపనతో; నాలా ఎంతో సమయాన్ని, శక్తిని, డబ్బుని వృధా చేసుకోకూడదన్న భావనతో వారికి దీనిని అందజేయాలి అనే చిన్న తపన కలిగింది.

కాని, నా దగ్గర వీటి గురించిన పుస్తకాలు గాని, జ్ఞానం గాని లేదు. మరి అందరి దగ్గరకూవెళ్ళి చెప్పాలంటే, వారు ఎన్నో రకాల ప్రశ్నలు వేస్తూంటారు. వారి సందేహాలకు మనం సమాధానాలు ఇవ్వగలగాలి. అని అనుకుంటున్న సమయంలో భీమవరం వీరరాఘవరావు గారి 3 రోజుల క్లాస్‌కి వెళ్ళడం వలన కొంత జ్ఞానం తెలియడం, నమ్మకం రావడం, అలాగే వారిని చూసి "సేవచేస్తే ఇలా చేయాలి" అని inspire అవ్వడం జరిగింది.

అప్పటినుండి ముందుగా విద్యార్థులకు, గుడివాడ స్వతంత్రా కుమారి గారి సలహా, సహకారంలతో స్కూల్స్‌కి వెళ్ళి చెప్పడం మొదలుపెట్టాను. కాని మొదట్లో ఎలా చెప్పాలో, ఏం చెప్పాలో అర్థం అయ్యేదికాదు. అలా నాకు తెలిసినది చెప్తూ, ఇంకాబాగా చెప్పాలి అని ఎలా చెప్తే బావుంటుంది అని ఆలోచించి, నోట్స్ రాసుకుని, ప్రిపేర్ చేసుకుంటూ అలా కొన్ని పుస్తకాల నుంచి సేకరిస్తూ, నాకు వచ్చే సందేహాలకు సమాధానాలను సేకరించుకుంటూ అలా... అలా... నాకు

రిఫరెన్స్ కోసం ఒక నోట్స్‌ని తయారుచేసుకున్నాను. అలా నచ్చిన టాపిక్స్‌ని కవర్‌చేసుకుంటూ రాసుకునే వాడిని.

ఒక్కొక్కసారి రాసుకుంటున్నప్పుడు నాకు తెలియని చాలా విషయాలు కూడా వచ్చేసేవి. తిరిగి చూసుకుంటే చాలా ఆశ్చర్యం అనిపించేది. చాలా పేజీలు రాసేసి ఉండేవి. అసలు నేనేనా ఇలా రాస్తున్నది, ఇన్ని రాస్తున్నది (నాకు రాయడమంటే అసలు interest ఉండదు) అని ఆశ్చర్యపోయేవాడిని. అలా రాసుకున్నది రిఫర్ చేసుకుంటూ... స్కూళ్ళలోను, కాలేజీలలోను, పబ్లిక్ మీటింగ్‌లలోను, పబ్లిక్ క్లాసులు చెప్తూండేవాడిని.

మరి మొన్న 2009 డిసెంబరులో శ్రీశైలంలో జరిగిన ధ్యాన మహాయజ్ఞంలో పత్రీగారు "ఎవరెవరు ధ్యానానుభవాల పుస్తకాలు రాస్తారో చెయ్యెత్తండి" అన్నప్పుడు, అనుకోకుండా చెయ్యెత్తడం జరిగింది. అలాగే మరి 'ప్రతి పిరమిడ్ మాస్టర్ విధిగా తన అనుభవాలను పుస్తకరూపంలో ప్రచురించాలి' అని పిరమిడ్ ధ్యానుల 18 ఆదర్శసూత్రాలలో ఇచ్చినటువంటి దానిని దృష్టిలో పెట్టుకుని, మరి నేనే కాకుండా ప్రతి ఒక్కరూ నాలాగానే 'విద్యార్థి నుండి ఉపాధ్యాయునిగా' ఎదగాలి అనే ఉద్దేశ్యంతో పుస్తకరూపంలో దీనిని తయారుచేసి ప్రచురించడం జరిగింది.

ఈ పుస్తకం ఇలా రావడంలో సహకరించిన కాకినాడ పిరమిడ్ మాస్టర్ మరియు అద్భుతమైన పిరమిడ్‌ని కట్టించినటువంటి శివశంకర్ గారికి, చక్కని సలహాలనిస్తూ సహకరించిన నాగేశ్వరరావు గారికి, డి.టి.పి. రాజా గారికి, ప్రింటింగ్ వారికీ నా హృదయపూర్వక ధన్యవాదాలు సమర్పించుకుంటూ...

నా ఆధ్యాత్మిక గురువు మరియు ఒక తండ్రిలా, ఒక తల్లిలా ప్రేమనందిస్తూ ప్రోత్సహిస్తున్న శ్రీ బ్రహ్మర్షి సుభాష్ పత్రీ గారికి ఈ పుస్తకాన్ని అంకితం ఇస్తూ ....

మీ

శ్రీనివాస్

విషయసూచిక

నా ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణం

దివ్య పరమాత్మకు, ఆధ్యాత్మిక తల్లిదండ్రులకు, ఆధ్యాత్మిక గురుదేవులకు, దివ్య గురువులందరికీ, ఆస్ట్రల్ మాస్టర్స్ అందరికీ, దివ్య దూతలకు, పరమ గురువులకు, భౌతిక తల్లిదండ్రులకు, ఆధ్యాత్మిక సహాయకులకు అందరికీ... మీ అందరి దివ్య ఆశీస్సులకు, దివ్య రక్షణకు, దివ్య మార్గదర్శకత్వానికి, దివ్య ప్రేమకు, దివ్య సహాయానికి నా హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు మరియు ధన్యవాదములు తెలుపుకుంటూ...

నాపేరు పి. శ్రీనివాసరావు, నేను NFCLలో (కాకినాడలో) ఇంజనీర్‌గా పని చేస్తున్నాను. నన్ను అందరూ NFCL శ్రీనివాస్ అంటుంటారు. నేను గుంటూరు జిల్లాలోని పెదవడ్లపూడి గ్రామంలో పుట్టి అక్కడే పెరిగి, చదువులు ఆ పరిసర ప్రాంతాలలోనే పూర్తిచేసుకుని, ఉద్యోగరీత్యా కాకినాడకు 1996లో రావడం జరిగింది.

నాకు చిన్నప్పటి నుండి భగవంతుడంటే, ప్రేమ, భక్తి ఉండేవి. పూజలు చేస్తూ ఉండేవాడిని. కానీ ఎప్పుడూ ఏదీ కోరేవాడిని కాదు. కోరాలని అనిపించేది కాదు. అలా ప్రేమగా, హృదయపూర్వకంగా, సంతృప్తిగా నమస్కారం చేస్తూ ఉండేవాడిని. ఏదైనా కోరిక భగవంతుడిని కోరాలంటే గిల్టీ ఫీలింగ్‌గా అనిపించేది.

కానీ భగవంతుడి గురించి, ఈ సృష్టిగురించి చాలా తెలుసుకోవాలనిపించేది. చాలా సందేహాలు ఉండేవి. అసలు భగవంతుడంటే ఎవరు? ఇన్ని మతాలు, ఇంతమంది దేవుళ్ళు ఏంటి, ఎవరు? వీళ్ళు ఏం చేస్తూంటారు? విగ్రహాల్లోనూ, పటాలలోనూ చూపించినట్లు వీళ్ళు అలా పైన కూర్చొని ఉంటారా? మరి ఈ సృష్టి ఏంటి? ఈ సృష్టిలో 'నేను' అనేది లేకపోతే ఏంజరుగుతుంది, నేను ఎక్కడి నుండి వచ్చాను, చనిపోయిన తరువాత ఎక్కడికి వెళ్తాను? ఈ సృష్టి ఎలా ఇంత సిస్టమాటిక్‌గా జరుగుతుంది... మరి భగవంతుని దృష్టిలో అందరూ సమానమే అంటారే, అలాంటిది ఒకరు బాగా డబ్బు ఉన్న ఇంటిలో పుడుతున్నాడు, మరొకడు తినటానికి కూడా తిండి సరిగాలేని ఇంట్లో పుడుతూ ఎన్నో కష్టాలు పడుతున్నాడు.

ఒకడు పూర్తి ఆరోగ్యంతో పుడుతున్నాడు, మరొకడు కాలు సరిగాలేకో, కళ్ళు సరిగాలేకో అలా అంగవైకల్యంతో పుడుతున్నాడు. మరి ఎందుకిలా

జరుగుతోంది? అలాగే ఒకడు మంచితనంగాను, ధర్మంగాను జీవించేవాడేమో ఎన్నో కష్టాలు, ఇబ్బందులు పడుతున్నాడు. మరి అధర్మంగానూ, ఇష్టమొచ్చినట్లు ప్రవర్తించేవాడేమో సంతోషంగా తిరిగేస్తున్నాడు. ఎందుకిలా? ఏంటి అసలు రహస్యం... మరి భగవంతుడి దృష్టిలో అంతా సమానమే అయితే ఎందుకిలా జరుగుతోంది మరి...?

మరి ఇన్నిరకాల మతాలు ఏంటి? ఇంతమంది దేవుళ్ళేంటి? లాంటి ఎన్నో సందేహాలు ఉండేవి. అలా తెలుసుకోవడంకోసం ఎంతోమందిని అడుగుతూ, అనేక సంస్థలకు వెళ్ళడం, అక్కడ తెలుసుకుంటూ సాధనలు చేస్తూ ఉండేవాడిని. అలా మా చిన్నమ్మ ద్వారా 'ఓంశాంతి' సంస్థ అంటే బ్రహ్మాకుమారీస్ వద్దకు వెళ్లడం అక్కడ 8 సంవత్సరాలు అకుంటిత దీక్షతో సాధన చేయడం అలా 'మౌంట్ అబూ', రాజస్థాన్ వెళ్ళడం అక్కడ ఉండి సాధనలు చేయడం జరిగింది.

తరువాత 'రామచంద్రా మిషన్'కి వెళ్ళడం అక్కడ 2 సంవత్సరాలు సాధనలు చేయడం తరువాత 'ప్రాణిక్ హీలింగ్'లో ప్రిపరేటరీ అర్హటిక్ లెవెల్స్ వరకూ వెళ్ళి నేర్చుకుని, అనేక రకాల ధ్యానాలు సాధన చేయడం జరిగింది.

తర్వాత 'రేకీ'లో 1st, 2nd, 3rd డిగ్రీలు, మాస్టర్ మరియు కరుణా రేకీలు కూడా నేర్చుకుని దానిలోని రకరకాల ధ్యాన సాధనలు చేస్తూ ఉండటం జరిగింది.

హిప్నాటిజమ్, ఆసనాలు, ప్రాణాయామాలు నేర్చుకుని సాధనలు చేస్తూ ఉండేవాడిని, అలాంటివి ఎన్నో నేర్చుకుంటూ సాధనలు చేస్తూ ఉన్నా, పూర్తి సంతృప్తి, Clarity ఉండేదికాదు. వాటిల్లో పూర్తి వివరణ ఉండేదికాదు. Clashes ఉండేవి. ఎందుకంటే ప్రతి దాంట్లోనూ కొంత వరకూ తెలుసుకునేవాడిని కాని, పూర్తిగా Clarity ఉండేదికాదు. సరియైన వివరణ ఇవ్వలేకపోయేవారు. అలా ప్రతి సంస్థలోనూ కొంతవరకూ నేర్చుకుంటూ రావడం జరిగింది.

అలా భగవంతుడిని గురించి తెలుసుకోవాలి అనే తపనతో ఎంతోమంది గురువుల దగ్గరకు వెళ్ళడం, ఎన్నో విధాలుగా చాలా ఇబ్బందులు పడటం, ఎన్నో విధాలుగా మోసపోవటం జరిగింది. అలా తపనపడుతున్న సమయంలో.. ఒక ధ్యాన మిత్రుడు తనతో వాళ్ళ ఇంటికి తీసికెళ్ళినపుడు తన దగ్గర ఉన్నటువంటి పిరమిడ్ Capని చూపించి, ఇలా ఈ ఓంశాంతి వారి ధ్యానంతో పాటు తను

ఈ ధ్యానం కూడా చేస్తున్నానని, మరి తనకు ఉన్నటువంటి 'షుగర్' వ్యాధి కూడా పూర్తిగా పోయిందని ఈ పిరమిడ్ Cap పెట్టుకుని ధ్యానం చేస్తుంటే చాలా బావుందని ఎన్నో అనుభవాలు వస్తున్నాయని చెప్పారు.

నాకు ముందు నమ్మశక్యంగా అనిపించలేదు. ఎందుకంటే మరి భగవంతుని గురించి, ఆధ్యాత్మికత గురించి, ఆరోగ్యం గురించీ మరి ఎంతోమంది గురువుల దగ్గరకు వెళ్ళడం, ఎన్నో సాధనలు చేస్తున్నా పొందలేనటువంటిది, ఇంత సులువుగా ముక్కులో గాలిని గమనిస్తే ఏం వస్తుంది అని నమ్మబుద్ధి కాలేదు.

కానీ అతను అంత నమ్మకంగా చెప్తుంటే, చేసి చూద్దాం. ఏ పుట్టలో ఏ పాముందో అని అతను చెప్పినట్లు ఒక Pyramid Cap తీసుకుని ఇంటికి వెళ్ళిన తరువాత, ఒకరోజు సాయంకాలం అలా డాబాపైకి వెళ్ళి Cap పెట్టుకుని కూర్చుని శ్వాసను గమనిస్తూ ఉన్నాను.

కాసేపటికి ఒక ఋషి ఎవరో ఒకాయన తెల్లటి పొడవైన గడ్డంతో డాబాపైకి నేనున్న చోటికి మెట్లు ఎక్కి వస్తూ ఉన్నాడు. ఇదేంటి నిజంగా ఇలా వచ్చేస్తున్నాడు, అని చూస్తుంటే క్రిందనుండి ముక్కువరకూ చూస్తు ఎవరా ఈయన అని సడెన్‌గా కళ్ళు తెరిచేసాను... కాని, చూస్తే ఎవరూలేరు. మళ్ళీ కళ్ళుమూసుకుని కూర్చున్నాను, మరలా ఏమీ కనిపించలేదు. ఎవరూ రాలేదు.

అలా మొదలు పెట్టాను. ఇదేదో గమ్మత్తుగా ఉందే... ఎప్పుడూ ఏ ధ్యానంలోనూ ఇలాంటి అనుభవాలు రాలేదు. ఈ ధ్యానంలో మొదలుపెట్టిన వెంటనే ఇలాంటివి వస్తున్నాయి, అంటే ఇందులో ఏదో ఉంది. తెలుసుకోవాలి అనుకున్నాను. అలా అప్పుడప్పుడూ కొద్ది కొద్ది సమయం చేస్తూండే వాడిని. సమయాభావం వల్ల ఎక్కువ సమయాన్ని కేటాయించలేకపోవడం, వేరే వాటిని కూడా చేస్తూ అలా Neglet చేస్తున్న సమయంలో...

ఒకసారి అనారోగ్యంగా ఉన్న సమయంలో స్నేహితుడు చెప్పిన 40 రోజుల ధ్యానం గుర్తుకురావడం, అలాగే అనారోగ్యానికి సంబంధించి Healing చేసుకోవాలంటే అనారోగ్యంగా ఉన్నవారు తమకు తాము మరియు వేరొకరికినీ Healing చేయకూడదు. అలాగే Healingలో ఎక్కువ సమయం కష్టపడి చేసుకోవాల్సి వచ్చేది. వీటన్నింటి కంటే హాయిగా ఏ కష్టం లేకుండా అన్నివిధాలుగా రెస్టుగా ఉంటే ఈ ధ్యాన విధానం బాగుంది కదా అని, ఒక

1" x 1" Pyramid, Bedపై అమర్చుకొని, ఖచ్చితంగా 40 రోజులు, రోజూ ఒక గంట ధ్యానం చేసేవాడిని.

అప్పుడు అలా ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు చేతులు తేలికగా అయిపోతూ ఉండేవి. తల బరువెక్కినట్లుండేది. శ్వాస ఆగిపోయేది. అలాగే నుదురు భాగంలో పెద్ద పెద్ద వెలుగులు అంటే మెరుపులు ఎలా వస్తాయో అలాంటివి వచ్చి, కనురెప్పలు టపటప కొట్టుకునేవి వాటంతటవే. ఇంకా శరీరం అంతా ఒక్కోసారి బరువెక్కిపోయేది. ఒక శిలలాగా అయిపోయేది. అలా ఒకసారి భ్రూమధ్య స్థానంలో నక్షత్రంలాంటి పెద్ద వెలుగు కనిపించడంలాంటి ఎన్నో అనుభవాలు కావడం ఆ నలభైరోజులలో మరి ఎంతో ఆనందాన్ని, నమ్మకాన్ని ఇచ్చింది.

ఆ 40 రోజుల ధ్యానంలో శారీరకంగా గానీ, మానసికంగా గానీ, ఆధ్యాత్మికంగా గానీ ఎంతో తేడా వచ్చింది. నాకు చాలా ఆశ్చర్యం అనిపించింది కూడా, ఎందుకంటే అప్పటికి సుమారుగా 12 సంవత్సరాలుగా అన్నిరకాల సాధనలు చేసినా పొందలేనటువంటి అనుభవాలు గాని, ఫలితాలు గానీ, ఈ 40 రోజుల ధ్యాన సాధనలోనే కనిపించడం చాలా సంతోషంగాను చాలా నమ్మకం (Confident)గాను అనిపించింది.

అలా ధ్యాన సాధన చేస్తూండేవాడిని కానీ ఎక్కువ సమయం కేటాయించలేక ఇంకా సంతప్తిగా ఉండేదికాదు. అలాంటి సమయంలో భగవంతుడు నాకు మంచి బహుమతి (Gift) ఇచ్చాడు. ఆ బహుమతి ఏంటంటే "నాకు యాక్సిడెంట్ అవ్వడం', కుడిచేయి Bone విరిగిపోవడం చేతికి ఆపరేషన్ జరగడం, స్టీల్ రాడ్ వేయడం జరిగింది." అప్పుడు నాకు మంచి సమయం దొరికింది. అలా నాకు 4½ నెలలు ఆఫీసు నుండి శెలవు దొరికింది. అట్లా దొరికిన సమయాన్ని ఒక్క నిమిషము కూడా వృధా చేసుకోకుండా అక్కడ హాస్పిటల్‌లోనే ధ్యానం చేయడం, మంచి ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాలు చదవటం మొదలుపెట్టాను. అలాంటి సమయంలోనే భీమవరం నుండి టి.వి. వీరరాఘవరావు గారు కాకినాడ రావడం, ఒక మేడమ్‌గారి ఇంట్లో క్లాస్ పెట్టడం నాకు తెలిసింది.

మరి ఎప్పటినుండో దీని గురించి ఇంకా పూర్తిగా తెలుసుకోవాలని పరితపిస్తున్న నేను, వెంటనే హాస్పిటల్ నుండే క్లాస్‌కి వెళ్ళడం, సార్, భీమవరం 3 రోజుల క్లాసుకి ఆహ్వానించడం జరిగింది.



హాస్పిటల్ నుండి డిశ్చార్జి అయిన వెంటనే ఇంటికి వెళ్ళిన దగ్గర నుండి ధ్యానం చేయడం, ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాలు చదవటం అలా ఒక్క నిమిషం కూడా వేస్ట్ చేయకుండా ఉపయోగించుకోవడం, అలా 26వ తారీఖు కోసం ఎదురుచూసి (ప్రతినెల 26, 27 & 28 తారీఖులలో భీమవరంలో జరిగే క్లాసు కోసం) 25 సాయంత్రానికల్లా, ఆ చేతికి ఉన్న కట్లుతోనే స్నానానికి గాని, భోజనానికి గాని ఒక్కడికీ ఇబ్బంది అవుతున్నా పట్టించుకోకుండా ఒక్కడినే ఆ బ్యాగ్ తగిలించుకొని భీమవరం క్లాస్‌కి వెళ్ళడం జరిగింది. మరి ఆ క్లాసు గురించి చెప్పనలవికాదు. అంత అద్భుతమైన క్లాస్‌లు విన్న తరువాత. "తింటే గారే తినాలి, వింటే భారతమే వినాలి, సేవ చేస్తే వీరరాఘవరావు గారి లాగానే చేయాలి" అని అనిపించింది.

ఆ తరువాత ఇంటికి వచ్చిన తరువాత వైజాగ్‌లో ధ్యానాశ్రయం ఉందని తెలియటం, మరి పిరమిడ్‌లో ధ్యానం చేయాలని ఎప్పటినుండో కోరిక ఉండటం వలన, అక్కడ పెద్ద పిరమిడ్ ఉండటం వలన (చందనా గార్డెన్స్‌లో) అక్కడికి అలా ఆకట్టులతోనే వెళ్ళి ఒక 10 రోజులు ఉండి రోజూ ఆ పిరమిడ్‌లో ఎక్కువ సమయం ధ్యానం చేసుకోవడం జరిగింది. అక్కడ ఎన్నో అనుభవాలు, ఎప్పటి నుండి ఉన్న "ఎస్నోఫీలియా" పూర్తిగా పోవడం, బి.పి. పూర్తిగా పోవడం జరిగింది. ధ్యానంలో షిర్డీ సాయిబాబా కనిపించి మాట్లాడటం, రమణ మహర్షి కనిపించడం లాంటి ఎన్నో అనుభవాలు పొందడం జరిగింది.

ఆ తరువాత ఇంటి దగ్గర ధ్యానం చేస్తున్నపుడు శరీరం అంతా మంటల్లో కాలిపోతున్నట్లు అన్పించి సడన్‌గా లేవటం, అపుడు మంటలు నెమ్మదిగా తగ్గినాయి. తరువాత ఒకసారి ధ్యానం చేస్తున్నపుడు సూక్ష్మ శరీరయానం (Astral Travel) జరిగింది. ఆ ఆస్ట్రల్ ట్రావెల్‌లో ఒక సముద్రంలోకి వెళ్ళడం, అప్పుడు ఇదేంటి నేను ఇంట్లో కూర్చొని ధ్యానం చేస్తుంటే ఇక్కడ సముద్రంలోకి ఎపుడు వచ్చాను అని చూస్తే అక్కడ ఉన్నాను, ఇక్కడ సముద్రంలోనూ నేనే ఉన్నాను.' అలా ఆ సమద్రంలోని అందాలను చూడటం, అపుడు ఒక చేపపిల్ల ముఖానికి దగ్గరగా వచ్చింది. దానిని చేతి వ్రేళ్ళతో నేనుపట్టుకున్నపుడు అది గిల గిలా అటూ ఇటూ ఆడి వెళ్ళిపోవడం, ఆ స్పర్శ, ఫీలింగ్ ఇప్పటికీ తెలుస్తూనే ఉంది. మరలా వీరరాఘవరావు గారు 5 రోజుల "ధ్యాన యజ్ఞం" వీరంపాలెంలో పెట్టడం, దానికీ అలాగే ఆ కుంటిచేత్తోనే వెళ్ళడం, రోజుకి 10 గంటలు ధ్యానం



చేయించేవారు. అలా ఒకసారి 7 గంటలు ఒక్కసారిగా లేవకుండా ధ్యానం చేయటం మొట్టమొదటిసారి ఒక మంచి అనుభవం. అలా తరువాత 17 గంటలు మరియు 24 గంటలు కూడా చేయగలిగే స్థితికి రాగలిగాను.

అలా అక్కడ నుండి వచ్చిన తరువాత రాఘవరావు గారి సలహా మేరకు కాకినాడలో కూడా క్లాసులను పెట్టించాలని తోటి మిత్రుల సహకారంతో ఎన్నో ఒడిదుడుకులను ఎదుర్కొని మొట్టమొదటిసారిగా కాకినాడలో క్లాసు "రాజా జగపతిరాయ్" గారిచే ఒక్కరోజు ధ్యాన శిక్షణా శిబిరం నిర్వహించటం జరిగింది. 200 మంది రావటం క్లాస్ అద్భుతంగా జరగటం మరి ఆరోజు నాకు చాలా చాలా చాలా ఆనందం అన్పించింది.

అది మొదలు కాకినాడలో ఎన్నో క్లాసులు నిర్వహించటం, ధ్యానులు, మాస్టర్స్ కాకినాడలో తయారుకావడం జరిగింది. మరి పత్రీజీగారు కాకినాడ రావడం ఆయన మరి నాకు "యానాం" చూసుకో అని, ప్రతి ఆదివారం క్లాస్‌లు చెప్పమనడం, అలా యానాం కూడా మొత్తం ధ్యాన ప్రచారం చేయడం జరిగింది.

తరువాత స్కూల్స్‌లోనూ, కాలేజీల్లోనూ విద్యార్థులకు కూడా ఇది అందచేయాలని, వారికి క్లాసులు చెప్తూ, నేర్పిస్తుండటం, వారంతా చక్కగా రిసీవ్ చేసుకుంటూ, మాంసాహారం మానివేస్తూండటం ఎంతో సంతోషం అన్పిస్తుంది. అలా కాకినాడలో 5 పిరమిడ్స్ రావడం, ధ్యానంగూర్చి అందరిలోనూ Awareness పెరగటం చాలా ఆనందంగా ఉన్నది.

మరి అలా పత్రిగారు చెప్పినట్లుగా ధ్యానం, మంచి ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాలు చదవటం, సజ్జన సాంగత్యం మరియు ఆచార్య సాంగత్యము చేస్తూ అనుసరించడం వలన నాకు ఎప్పటినుండో ఉన్న అనుమానాలు తొలగిపోవడం, పూర్తి Clarity రావడం, ఆత్మ, సృష్టి, భగవంతుని గూర్చిన అవగాహన రావడం జరిగింది.

నేను ఇంతవరకూ ఇంచుమించు 16 సంవత్సరముల నుండి అన్నిరకాల ఆధ్యాత్మిక సంస్థలకూ వెళ్ళడం, చూడటం జరిగింది. కాని, ఇలాంటి సంస్థ (PSS) మరియు పత్రీజీ లాంటి గురువుగారిని చూడటం ఇదే మొదటిసారి. ఈ సంస్థది మరియు సార్‌ది అద్భుతమైన Concept. ఎందుకంటే, ఏ సంస్థలోనైనా ఏ గురువులైనా, నా దగ్గరే ఉండు ఇక్కడ పుస్తకాలే చదువు, ఇదే

గొప్ప, ఇంకేదీలేదు అంటూంటారు. కాని, పత్రీజీ గారు మాత్రం అన్ని సంస్థలకీ వెళ్ళండి, అన్ని పుస్తకాలు చూడండి, అన్నింటిలో ఉన్న మంచిని తీసుకోండి, తేనెటీగలాగా (తేనెటీగ అన్ని పుష్పాలపై వాలుతుంది కాని తనకు కావలసిన మకరందాన్ని మాత్రమే తీసుకుని వెళ్తుంది. ఎక్కడా చిక్కుకోదు) అంటారు. అలాగే మీ శ్వాసే మీ గురువు అంటారు. మీరే దైవం అంటారు. అందరినీ తన సమానంగా తయారుచేస్తూంటారు. మరి ఇలాంటి గురువు గారికి ఏమిచ్చి ఋణం తీర్చుకోగలం. ధ్యాన ప్రచారంచేసి తప్ప.

ఇలా నేను చేసే ప్రతి కార్యక్రమములలోనూ నా భార్య విజయకుమారి పూర్తి సహాయ, సహకారాలు అందిస్తూ ఉండేది. తను ఒక టీచర్. ఇద్దరు చిన్నపిల్లలు శివ, లహరి. తను పిల్లలతో ఎంతో ఇబ్బందిపడుతూ, ఉద్యోగం చేస్తూ ఎన్ని ఇబ్బందులెదురవుతున్నా నావరకు రానివ్వక నా ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణానికి అడ్డంకులు రానివ్వక తానే సహిస్తూ, నాకు ఎన్నో సలహాలు, మార్గదర్శకం ఎప్పటికప్పుడు ఇస్తూ, ఒక తండ్రిలా, ఒక తల్లిలా, ఒక మంచి ఆధ్యాత్మిక గురువులా మార్గదర్శకత్వం (Guidance) ఇస్తూఉంది. తను నాకు ఒక మంచి ఆధ్యాత్మిక గురువు.

ఒక మంచి ధ్యాన కుటుంబం మాది. మా ఇంట్లో అందరం అంటే భార్యా, పిల్లలు, అత్తయ్య అందరూ కూడా బాగా ధ్యానం చేస్తూ సహకరిస్తూ ఉంటారు. మా ఇంటినే ఒక ధ్యానకేంద్రంగా మార్చాము. దాని పేరు **"శివ లహరి పిరమిడ్ ధ్యాన కేంద్రము"**. అన్ని బుక్స్ పెట్టి లైబ్రరీగానూ, అలాగే 4 × 4 పిరమిడ్‌లు రెండు పెట్టాము. చాలామంది వచ్చి, ధ్యానం నేర్చుకుని వెళ్తూంటారు.

ధ్యానంవల్ల హాస్పిటల్, మందులు, ఇంజక్షన్‌ల బాధ తప్పింది. ఇంట్లో ఎవ్వరం మందులు వాడటంలేదు. సంతోషంగా ఉన్నాము. మరి నాకైతే ఈ ధ్యానం ద్వారా ఎస్నోఫీలియా, బి.పి., షుగర్ పూర్తిగా తగ్గిపోయాయి. ఒకప్పుడు షుగర్ వ్యాధికి ఇన్సులిన్ ఇంజక్షన్ చేసుకునే స్థాయికి కూడా వెళ్ళింది. అలాంటిది ఇప్పుడు ఒక మందుబిళ్ళ కాని, ఇంజక్షన్ గాని వాడటంలేదు. ఇది పూర్తిగా ధ్యానం ద్వారా మరియు ఆత్మశక్తి ద్వారా సాధించినటువంటిది. ఇలా ధ్యానం, స్వాధ్యాయనం, సజ్జన సాంగత్యం మరియు సేవ (ధ్యాన ప్రచారం) ద్వారా నేను ఎన్నో విధాలుగా నేర్చుకోవడమే కాక, ఆలోచనా విధానం మారడం, అవగాహనా స్థాయి పెరగడం జరిగింది.

ఇది అందించినటువంటి పత్రీజీ గారికి కోటానుకోట్ల హృదయపూర్వక ధన్యవాదాలు.

శ్రీ బ్రహ్మర్షి సుభాష్ పత్రీజీ

ఈయన "పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్" సంస్థ వ్యవస్థాపకులు.

- 1947 సం॥లో నిజామాబాద్ జిల్లాలోని "షక్కర్‌నగర్" గ్రామంలో జన్మించారు.
- 1974లో ఆంధ్రప్రదేశ్ అగ్రికల్చర్ యూనివర్శిటీలో "SOIL SCIENCE"లో పి.జి. పూర్తిచేసారు.
- 1974లోనే "స్వర్ణమాల" గారిని వివాహమాడారు.
- కోరమండల్ ఫెర్టిలైజర్స్‌లో 1975లో ఉద్యోగంలో జాయిన్ అయ్యారు.
- పరిణిత (1978), పరిమళ (1982) కుమార్తెలు జన్మించారు.
- పత్రీగారు "Science of Spirituality & Science of Meditation" అనే సబ్జెక్ట్ మీద 50,000 పైగా పుస్తకాలు చదివారు.
- 1979లో పత్రీగారు "ఎన్‌లైటెన్" అయ్యారు.
- 1990వ సం॥ నుండి "The Kurnool Spiritual Society" పేరుతో ధ్యాన ప్రచారం మొదలుపెట్టారు.
- 1991వ సం॥లో మొట్టమొదటిసారి 'పిరమిడ్'ను కర్నూలులో నిర్మించారు.
- 1992వ సం॥లో ఉద్యోగానికి రాజీనామాచేసి ధ్యాన ప్రచారమును ఇంకా పెంచడం జరిగింది.
- పత్రీగారు సుమారుగా 60 పుస్తకాలను వ్రాసారు. అనేక CDలను విడుదల చేసారు.
- 1997లో "బ్రహ్మర్షి" టైటిల్ పొందారు.
- పత్రీగారు గొప్ప Flutist. వేణుగానం అద్భుతంగా ఆలపిస్తారు. మంచి గీతాలు పాడతారు కూడా.
- 2006వ సం॥లో "Life Time Achievement Award"ను పొందారు.
- పత్రీగారి లక్ష్యం 2012 సం॥కల్లా ధ్యానజగత్తు మరియు 2016 సం॥కల్లా పిరమిడ్ జగత్ కావాలనే లక్ష్యంతో భూమిపైన చివరి వ్యక్తి కూడా శాకాహారిగా మారేవరకు, మారాలని దేశవిదేశాలు తిరుగుతూ ధ్యాన ప్రచారం చేస్తూ ఉన్నారు.

ఆ లక్ష్యంలో భాగంగా మనవంతు కృషిని మనం 100% కూడానూ మనం చేద్దాం.

ధ్యానం యొక్క ఆవశ్యకత

మానవుడికి నిత్య జీవితంలో కావలసింది – శారీరక ఆరోగ్యం, మానసిక ప్రశాంతత, ఆత్మ సంతృప్తి, బుద్ధి సూక్ష్మత, ఏకాగ్రత మొదలైనవి.

ప్రతిరోజూ హాయిగా, ఆనందంగా గడపాలి. ప్రతి మనిషికీ ప్రతిరోజూ మరుసటి రోజుకు గట్టి పునాది కావాలి. ఆ విధంగా గడిచినప్పుడే మొత్తం జీవితానికి అందం, ఆనందం. అప్పుడే జీవితానికి సార్ధకత.

అయితే, 'ఆనందం', 'ఆరోగ్యం' అనేవి తనలోనే ఉన్నాయని, అదే తన 'సహజస్థితి' అనేది తెలియక, మానవుడు వాటికోసం బయట వెతుకుతున్నాడు.

అజ్ఞానపు పొరలు తనలోవున్న చైతన్యాన్ని అంటే ఆత్మను కప్పివేయడం వల్ల అసలైన ఆనందాన్ని గ్రహించలేకపోతున్నాడు. మేఘాలు తొలగ్గానే సూర్యుణ్ణి ఏ విధంగానైతే చూడగలమో, అజ్ఞానపు పొరలు తొలగిస్తే ఆనందాన్ని ఆ విధంగానే ఎంచక్కా అనుభవించవచ్చు. జీవితంలో అద్భుత పంటలు పండిచవచ్చు.

నేటి సమాజంలో ఆబాలగోపాలం – బాలురు, వృద్దులు, స్త్రీ, పురుషులు – విద్యార్ధులు, ఉపాధ్యాయులు, ఉద్యోగస్తులు, వ్యాపారస్తులు, వ్యవసాయదారులు అందరూ ఉరుకులు పరుగులతో సంపాదనే లక్ష్యంగా వేగవంతమైన అశాంతి ప్రద జీవితం గడుపుచున్నారు. తత్ఫలితంగా అనేక శారీరక, మానసిక ఒత్తిళ్ళకు గురియగుచున్నారు. ఒత్తిడికి గురియైన మనిషి తన కర్తవ్యాన్ని సక్రమంగా నిర్వర్తించలేక అశాంతికి గురగుచున్నారు. వ్యాధులకు గురైన మనిషి డాక్టరు దగ్గరకు వెళ్లి తాత్కాలిక ఉపశమనాన్ని పొందుచున్నాడు. తాత్కాలిక ఉపశాంతి ప్రక్కన అనేక సైడ్ ఎఫెక్ట్సుకులోనై ఉన్నాడు. దీనికి పరిష్కారం ధ్యానమే.

ధ్యానంపై సమస్యలకు ఎలా పరిష్కారాన్ని చూపిస్తుందంటే? మానవుడు శ్వాసక్రియ సక్రమంగా ఉన్నంతవరకే బ్రతికి ఉంటాడు. శ్వాసలమీదే మానవుని ఆయుర్ధాయం ఆధారపడి ఉన్నది. నిమిషానికి 15 శ్వాసల చొప్పున రోజుకు 21,600 శ్వాసలు తీసుకునే మనిషి ధ్యానం ద్వారా తన శ్వాసలను పొదుపు

చేసుకుని దీర్ఘాయువును పొందగలడు. ఎక్కువ శ్వాసలు తీసుకునే ప్రాణి తక్కువకాలం బ్రతుకుతుంది. తక్కువ శ్వాసలు తీసుకునే ప్రాణి ఎక్కువ కాలం బ్రతుకుతుంది. క్రమమైన శ్వాస ద్వారా ఏ ప్రాణి అయినా ముఖ్యంగా మానవుడు ఆందోళనకు, అశాంతికి గురికాడు. అనేక పనుల ద్వారా శక్తిని ఖర్చుపెడుతు మానవుడు ఆహారం ద్వారా, శ్వాస ద్వారా తిరిగి శక్తిని పొందుచున్నాడు. అయితే ఈ ఆహారం, శ్వాస ద్వారానే కాక విశ్వశక్తి (Cosmic Energy) ద్వారా మనం శారీరకంగా, మానసికంగా అధికశక్తిని పొందగలం.

అందరూ విశ్వవ్యాప్తమైన ఈ విశ్వశక్తిని తమ తమ శక్త్యానుసారం పొందుచున్నారు. గాఢ నిద్రలో మనిషి ఈ శక్తిని పొందుతున్నాడు. ఈ విశ్వశక్తిని పొందాలంటే క్రమమైన శ్వాస మరియు ఆలోచనా రహితస్థితి అత్యంతావశ్యకం. ధ్యానంలో మనిషి ఈ రెండు స్థితులను సాధించగలడు.

సాధారణంగా మనం ఏం కోరుకుంటాం?

సాధారణంగా మనందరం ఏం కోరుకుంటూంటామూ, మరి ఎలా ఉండాలి అని అనుకుటుంటూ ఉంటామూ...?

డబ్బు, మంచిపేరు, మంచి హోదా, ఆస్తులు, గౌరవము, పలుకుబడి, ప్రతిష్ఠ.... ఇలా కోరుకుంటూంటాము.

మరి మనకి ఏం కావాలి? ఏం అవసరం...? ఒక్కసారి ఆలోచించండి!

అవి సంపూర్ణ ఆరోగ్యము, శాంతి (మనసుకి), సుఖం (శరీరానికి), సంతోషం (బుద్ధికి), ఆనందం (ఆత్మకి).

మరి డబ్బు, ఆస్తి, గౌరవాలు... అవి ఉంటే శాంతి, సంతోషం.. వస్తాయా? ఆలోచించండి!

<u>ఉదా:</u> కొంతమందిని చూడండి, పైనవి అన్నీ ఉంటాయి, అన్ని విధాలా కష్టపడుతూంటారు, సంపాదిస్తారు. డబ్బు, ఆస్తి, ఎ.సి. కారు, ఎ.సి. బెడ్‌రూం... అన్నీ ఉంటాయి. కాని ఆరోగ్యం, ఆనందం, శాంతి... లాంటివి సరిగా ఉండవు. అవునా?

మరి ఎందువలన? సరియైన అవగాహన లేకపోవడం వలన. అవే చూద్దాం.

ఈ శాంతి, ఆరోగ్యం, సుఖం... ఇవన్నీ ఎక్కడ ఉన్నాయి? మనలోపల ఉన్నాయా? లేక బయట ఎక్కడో ఉన్నాయా? అవన్నీ మనలోపలే ఉన్నాయి. మరి ఎక్కడైతే అవి ఉన్నాయో అక్కడ వెతకాలా లేక, వేరేచోట వెతకాలా? ఇవాల్టిరోజున మనందరం కూడా ఎక్కడో బయట వెతుకుతూ ఉన్నాం. కాబట్టి మనం మనలోపల ఉన్న వాటికోసం లోపలికి ప్రయాణం చేయాలి. దానిపేరే "అంతర్ముఖం" కావడం లేదా ధ్యానం అంటారు.

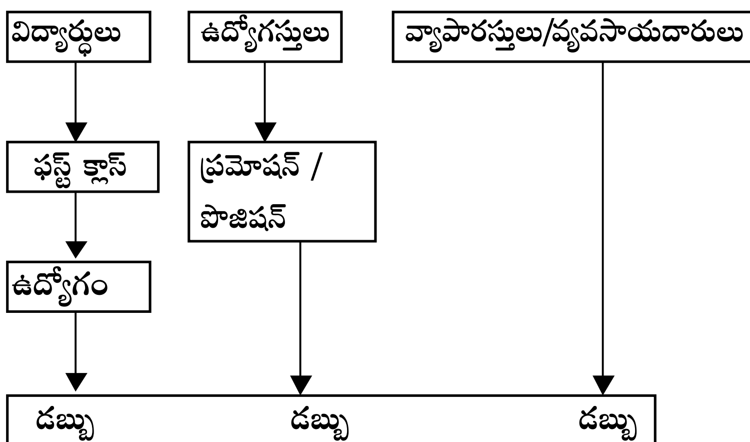
"మరి మనిషి ఈరోజున తన నుండి కొన్నివేల మైళ్ళ దూరం పోగల్గుతున్నాడు. కాని తనలోపలికి ఒక్క అంగుళం కూడా పోలేకపోతున్నాడు" అన్నారు ...సత్యసాయిబాబా.

మరి అవి ఉండేచోటికి వెళ్ళాలి... లోపలికి... అంతర్ముఖం కావాలి... అదే ధ్యానం.

"అంతర్ముఖం అంటే మన పంచేంద్రియాల (కన్ను, ముక్కు, చెవి, నాలుక, చర్మం) కదలికల ద్వారా బయటికి ప్రసరించే మన ప్రాణశక్తి, మన శరీరంలోపలి వైపుకి ప్రయాణించి మనస్సులోతులకి ప్రయాణించడమే అంతర్ముఖం" ఇదే ధ్యానం.

అపుడు మనం మనలోనికి ప్రయాణించినపుడు అక్కడే ఉన్న, మనలోపలే ఉన్నటువంటి ఆరోగ్యం, ఆనందం, సంతోషం, శాంతి, సుఖం, సంతృప్తి... లాంటివి అన్నింటినీ మనం పొందగల్గుతాం. మన సొంతం చేసుకోగల్గుతాం. అలా పొందాలి అంటే ధ్యానం తప్పనిసరిగా చేయవలసిందే.

మనం అసలు ఎందుకు కష్టపడుతున్నాం?



మరి మనకు డబ్బు 'ఎందుకోసం' అంటే... 'సుఖంగా' జీవించడంకోసం అంటుంటాం!

- డబ్బుంటే 'సుఖంగా' జీవించవచ్చా?
- 'సుఖం' అంటే ఏంటి?
- "ఇంద్రియాల ద్వారా మనసుకు కలిగించే తృప్తినే సుఖం" అంటారు.
- డబ్బుతో సుఖాలను "సమకూర్చుకొనగలరు'. కానీ డబ్బుతో సుఖాలను అనుభవించగలరా? లేము.

<u>ఉదా</u>: 1) ఎ.సి.ని డబ్బుతో సమకూర్చుకోగలడు. కాని 'శిరోభారం' ఉంది. అతను ఎ.సి. ముందు కూర్చున్నా ఆ చల్లదనాన్ని అనుభవించలేడు. ఈ తలనొప్పి తగ్గితే గాని... మరి ముందు ఈ దుఃఖ నివారణ చేసుకుంటే గాని ఆ సుఖాలని అనుభవించలేడు.

2) డబ్బు సంపాదించి, అన్నిరకాల స్వీట్స్‌ని తయారుచేసుకుని పెట్టించుకున్నాడు. అతనికి 'షుగర్' ఉంది. మరియ ఆ స్వీట్స్‌ని తినగలడా? అనుభవించగలడా...? అందువలన డబ్బుతో సుఖాలను సమకూర్చుకోగలం

గాని, సుఖాలను అనుభవించలేం. మరి "దుఃఖం వలన సుఖాన్ని అనుభవించలేము".

డబ్బుండి, దుఃఖం ఉంటే సంతోషం వస్తుందా? 90% అన్ని సుఖాలున్నా 10% దుఃఖాలుంటే... కాఫీ కప్పులో... ఈగ పడింది. సుఖంగా త్రాగుతూ అనుభవించగలమా?

సుఖాలు ఎక్కువ ఉన్నా, దుఃఖం ఉంటే సున్నా '0'
(ఎక్కువ స్వీట్స్ ఉండి తిని అనుభవించలేకపోవడం కన్నా)
సుఖాలు తక్కువ ఉన్నా, దుఃఖం లేకపోవడమే మిన్న
(తక్కువ స్వీట్స్ ఉండి ఒక్కటైనా తిని అనుభవించగలగడమే)

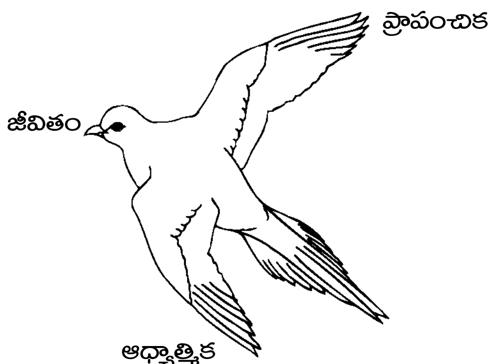
కాబట్టి మనం సుఖాలు సమకూర్చుకోవడం కోసం కాదు ప్రయత్నించాల్సింది. "దుఃఖ నివారణ కోసం ప్రయత్నం చేయాలి". దుఃఖం లేకుండా జీవించవచ్చు. దానికి సంబంధించిన విద్య కూడా ఉంది.

విద్యలు 2 రకాలు : అవి,

1) ప్రాపంచిక విద్య : సుఖాలను సమకూరుస్తుంది.

2) ఆధ్యాత్మిక విద్య : దుఃఖం నివారిస్తుంది, మోక్షాన్ని ప్రసాదిస్తుంది.

పై రెండింటిమీద శ్రద్ధ ఉండాలి. బ్యాలెన్స్‌డ్‌గా ఉండాలి. మరి పక్షికి రెండు రెక్కలు ఉంటేనే సంతోషంగా జీవితం సాగిస్తుంది. అలాగే, మన జీవితం కూడా సంతోషంగా, ఆనందంగా సాగిపోవాలంటే మనం కూడానూ 50% ప్రాపంచికంగానూ, 50% ఆధ్యాత్మికంగానూ జీవించాలి.



ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (W.H.O.)

సంపూర్ణ ఆరోగ్యం అంటే ఏంటి?

As per WHO (World Health Organisation) 'ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ', "మానసిక ఆరోగ్యం, శారీరక ఆరోగ్యం, సామాజిక ఆరోగ్యం మరియు ఆధ్యాత్మిక ఆరోగ్యం. ఈ నాలుగింటి సమతుల్యతే సంపూర్ణ ఆరోగ్యం" అని నిర్వచించింది. మరి ఒక్కొక్కదానిగురించి వివరంగా చూద్దాం...

1) మానసిక ఆరోగ్యం (Mental Health) :

- Mental Disorder లేకపోవడం
- అప్రస్తుతపు, అనవసర ఆలోచనలు లేకపోవడం
- Negative ఆలోచనలు లేకపోవడం
- Depression లేకపోవడం
- Mood Swinging లేకపోవడం

(వెంట వెంటనే moods మారిపోతూ ఉంటాయి)

అలా లేకుండా ఉండడమే 'మానసిక ఆరోగ్యం'.

2) శారీరక ఆరోగ్యం (Physical Health) :

తలనొప్పి నుండి క్యాన్సర్ వరకూ ఏ జబ్బూ లేకపోవడమే 'శారీరక ఆరోగ్యం'.

3) సామాజిక ఆరోగ్యం (Social Health) : అంటే, basicగా సమాజంలో

- తోటివారితో పరస్పర అవగాహన కలిగి ఉండటం (Understand)
- సహనం వహిస్తుండటం (Tolerate)
- స్నేహభావంతో మెలగటం (Friendly nature)
- మంచి సంబంధాలు కలిగి ఉండటం (Good relation)

ఇలా కనీసం ఉండడమే 'సామాజిక ఆరోగ్యం'.

4) <u>ఆధ్యాత్మిక ఆరోగ్యం (Spiritual Health)</u> :

– ఇది మన తలిదండ్రులకు సరిగ్గా తెలియదు. మనకి సరిగా చెప్పడంలేదు.

– అలాగే మన గురువులు మనకి చెప్పడంలేదు. ఇది ఉంటే పైవన్నీ వచ్చేస్తాయి.

– అష్టలక్ష్మీల కథలో ధైర్యలక్ష్మి కోసం మరల మిగిలిన ఏడుగురు లక్ష్ములు ఎలాగైతే వెనుకకు తిరిగివచ్చారో, అలా ఈ ఆధ్యాత్మిక ఆరోగ్యం ఉంటే పై మూడూ సహజంగానే మన సొంతం అవుతాయి.

మరియు మనకి ఈ ఆరోగ్యాన్ని, ఏకాగ్రతని, జ్ఞాపకశక్తిని ఆత్మవిశ్వాసాన్ని, తెలివితేటల్ని, చురుకుదనాన్ని పెంపొందింప చేసే విద్యని మనకి ఎవరూ నేర్పించడంలేదు. మరి వీటిని పెంపొందింప చేసే విద్యని "బుద్ధుడు" అందించారు.

మరి బ్రహ్మర్షి పత్రీ గారు మన దగ్గరకు తీసుకువచ్చారు. అదే 'ధ్యానం' అంటే 'శ్వాస మీద ధ్యాస'. మరి ఈ ధ్యానం, స్వాధ్యాయనం (మంచి ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాలు, దైవత్వాన్ని గురించి సూటిగా తెలియజేసేవి, యోగుల అనుభవాలు, జీవిత చరిత్రలు చదవడం), సజ్జన సాంగత్యం ద్వారా ఆధ్యాత్మికంగా సంపూర్ణ స్థితికి చేరగల్గుతాం.

ఆధ్యాత్మికత - ప్రాపంచికత

మానవునికి దేహపరంగా (భౌతికపరంగా) ప్రాపంచిక జీవితం ఎంత ముఖ్యమో, ఆత్మపరంగా ఆధ్యాత్మిక జీవితం కూడా అంతే అవసరం. ఈ రెండు జీవితాలను సరిసమానంగా (Balanced) జీవిస్తేనే పరిపూర్ణ జీవితం అవుతుంది. తద్వారానే సుఖమయి, ఆనందమయీ జీవితం లభిస్తుంది.

లేకపోతే, ఒక్క ప్రాపంచికంగా వెళుతూ ఎన్ని భౌతికమైన వాటిని (డబ్బు, ఆస్తులు, కార్లు, మొ॥) సంపాదించినా, చాలా వరకు సంపూర్ణ ఆనందం, సంతోషం మానవునికి ఉండటంలేదు. కారణం, No Balance. ఆధ్యాత్మికంగా “0”.

శరీరానికి ఎన్ని సంపాదించిపెట్టినా వాటిని అనుభవించేది శరీరంద్వారా ఆత్మే. మరి ఆత్మకి కావలసింది ఆత్మకి ఇవ్వాలి. అదే ఆధ్యాత్మికత. ఇది ఇచ్చినపుడు జీవితం పరిపూర్ణం అవుతుంది. సంతోషం, ఆనందం వస్తుంది.

పక్షికి ఎలాగైతే రెండు రెక్కలుంటే హాయిగా ఎగురుతూ వెళ్తుంది. అంటే ఒక్క రెక్క ఆధ్యాత్మిక జీవితం, రెండోది ప్రాపంచిక జీవితం. అలా కాకుండా ఒక్క రెక్కతో ఉంటే దాని పరిస్థితి ఏంటో, ఈరోజున మానవుని పరిస్థితి కూడా అలాగే ఉన్నది.



ఆధ్యాత్మికత - అపోహలు

మరి ఈరోజున ‘ఆధ్యాత్మికత’ అన్నా, ‘ధ్యానం’ అన్నా చాలా అపోహలు ఉన్నాయి.

- ఈ ఆధ్యాత్మికత, ధ్యానం అన్న సబ్జెక్ట్ ఏ మతానికో, భక్తికో లేదా దేవునికో సంబంధించిందేమో అని చాలామంది అనుకుంటూ ఉంటారు.
- అలాగే ఈ వయస్సులో ఎందుకు... 60 సం॥లు దాటిన తరువాత... అన్నీ అయిన తరువాత... అని చాలామంది అనుకుంటూ ఉంటారు (కాని, అపుడు శరీరం సహకరించదు, మనసులో అనేకరకాల ఆలోచనలు వస్తూ ఉంటాయి).
- అలాగే ధ్యానం చేస్తే వైరాగ్యం వస్తుందేమో, వచ్చి మనకున్నవన్నీ వదిలేసి ఏ సన్యాసుల్లోనైనా కలిసిపోతామేమో.. అని కొంతమంది అనుకుంటూ ఉంటారు.
- కుటుంబాన్నీ, భార్యాపిల్లల్ని వదిలేయాలేమోనని... ఇంకొంతమంది అనుకుంటూంటారు.
- అలాగే మనకున్న సరదాలన్నీ, ఆనందాలన్నీ, సంతోషలన్నీ వదిలేసేయాలేమోనని... అనుకుంటూ ఉంటారు చాలామంది.

కాని ఇవన్నీ అపోహలు మాత్రమే.

ఆధ్యాత్మికత – వాస్తవం

ఆధ్యాత్మికత, ధ్యానం అన్నా ఎలాంటి అపోహలకి తావులేదు.

- ఏ సన్యాసుల్లో కలవడమో, అడవులకు వెళ్ళడమో, ఆశ్రమాలకూ వెళ్లనవసరంలేదు. ఎటువంటి మూఢనమ్మకాలకీ తావులేదు.
- ఇది పూర్తిగా "శాస్త్రీయమైన ధ్యానం" (This is purely Science of Meditation).
- దుఃఖం నుండి ఆనందంవైపు తీసుకెళ్ళేందు కొరకే ఈ ఆధ్యాత్మికత.
- మన ఉద్యోగ, వ్యాపారాలు చక్కగా చేసుకుంటూ మన కుటుంబంతో ఆనందాన్ని పంచుకుంటూ ఇంకా సరదాగా, ఇంకా ఆనందంగా, సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో జీవితాన్ని అనుభవించడానికే!
- వైరాగ్యం కోసం కాదు. వైభోగంగా జీవించేందుకొరకే ఈ ఆధ్యాత్మికత.
- ఒత్తిడి, అలసట, ఆందోళనలు... తగ్గించుకొని ప్రశాంతంగా, సంతోషంగా జీవితాన్ని ఆస్వాదించడానికి, అనుభవించడానికి.
- "యోగః కర్మసు కౌసులం" – పతంజలి. ధ్యాన యోగం ద్వారా మన యొక్క వృత్తులలో, కర్మలలో నైపుణ్యం పెరుగుతుంది.
- ఉన్న 'స్థితి' నుండి 'ఉన్నతస్థితి'కి వెళ్తాం.
- ధ్యాన యోగం ద్వారా యోగ్యత పెరుగుతుంది.
- సరైన సమయంలో సరైన నిర్ణయం తీసుకోగల్గుతాం.
- యోగం ఎక్కడైతే ఉండదో అక్కడ "వియోగమే!". వియోగం దుఃఖానికి దారి. మరి ధ్యానయోగం ద్వారానే ఆనందం.
- మరి ఒక వస్తువుని (Mixy, Fridge, Grinder...) కొంటేనే Manual ఇస్తారు. అది చదివి, చూసి జాగ్రత్తగా ఉపయోగించుకుంటేనే, వాడితేనే జీవితకాలం పనిచేస్తుంది. అలా Manual చదవకుండా ఎలాపడితే అలా ఇష్టంవచ్చినట్లువాడితే తొందరగా పాడైపోతుంది...

మరి వస్తువుకే Manuals ఉంటే, ఇంత విలువైన మనకి (మనిషికి) సంబంధించి Manual ఉండదంటారా?

మరి అదే, ఆ మాన్యువలే ఈ "ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రం". అదే భగవద్గీత, బైబిల్, ఖురాన్... ఇవన్నీను.

ఇవి మనం – ఎలా ఆలోచించాలి?
– ఎలా ఆలోచించకూడదు?
– ఎలా ఖర్మలు చేయాలి?
– ఎలాంటి ఖర్మలు చేయకూడదు?
– ఎలా ఉండాలి? ఎలా ఉండకూడదు?...
– ఏది నిషేదించబడింది?
– సరిగ్గా ఎలా జీవించాలి.
అని తెలియజేస్తాయి.

అలాగే ఆత్మగురించి, ఇచ్ఛాశక్తి గురించి, మనోబలం గురించి, మూల ప్రకృతి గురించిన యదార్ధ జ్ఞానాన్ని తెలియజేసేదే ఈ 'ఆధ్యాత్మిక విద్య'.

ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రం అంటే ఇంగ్లీషులో "స్పిరిచ్యువల్ సైన్స్" స్పిరిట్ అంటే ఆత్మ. "స్పిరిచ్యువల్ సైన్స్" అంటే "ఆత్మశాస్త్రం" అధవా "ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రం" అంటే "జీవిత శాస్త్రము".

ఈ 'జీవిత శాస్త్రం' అంటే ఏమిటో తెలియకుండానే జీవించి, జీవితాన్ని అస్తవ్యస్తం చేసుకుంటూ ఎన్నో జన్మలు పుడుతూ, మరణిస్తూ, ఎన్నో జన్మలు వ్యర్ధం చేసుకుంటున్నాం.

మరి "ధ్యానం" అనే ఈ ముఖ్యమైన సబ్జెక్ట్ జీవిత శాస్త్రాన్ని అర్ధం చేసుకునేలా చేస్తుంది. అందుకే ప్రతి ఒక్కరూ ధ్యానం తప్పనిసరిగా చేయాలి.

ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రం – "పతంజలి"

ధ్యానం (యోగ) ఒక శాస్త్రం. ఇదే ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రం.

This is a purely Science "Spiritual Science" (ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రము). ఇది మతం కాదు. మతానికి నమ్మకాలతో పని ఉంది. శాస్త్రానికి నమ్మకాలతో పనిలేదు. మరి, ఎలాగైతే,

Physical Scinece	- భౌతికశాస్త్రం లాగా
Mathematical Science	- గణితశాస్త్రం లాగా
Medical Science	- వైద్యశాస్త్రం లాగా
Chemical Science	- రసాయనశాస్త్రం లాగా ఉందో

ఇదికూడా...

Spiritual Science	- ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రం.

శాస్త్రం అంటే "ఏదైతే ఉందో" దానికి సంబంధించిన "అనుభవం". శాస్త్రం ప్రయోగాన్ని గురించి చెప్పినట్లుగా యోగా మనలోని అనుభవాన్ని గురించి చెప్తుంది.

ఇక్కడ ప్రయోగం, అనుభవమూ రెండూ ఒక్కటే అయితే వాటి దిక్కులు వేరు. ప్రయోగం అంటే అది (మనం) మీరు బయటకు చేసేది. అనుభవం మీలో మీరు చేయగలిగేది. అంటే, అంతర్గత ప్రయోగం.

– Scientists (ప్రాపంచిక శాస్త్రవేత్తలు) : న్యూటన్, అయిన్‌స్టీన్, థామస్ అల్వా ఎడిసన్, వ్రైట్ బ్రదర్స్.... ఇవి ఈ జన్మవరకే.

– Spiritual Scientists (ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్తలు) : వివేకానందుడు, రమణ మహర్షి, సాయిబాబా, జీసస్, మహ్మద్ ప్రవక్త, మహావీర్... ఇవి ఇప్పటికీ, ఎప్పటికీ కూడానూ... అంటే జన్మజన్మలకి కూడాను...

So, the essence of Religion is Spirituality ==>
Spiritual Science ==> Meditation ==> Breath

నాస్తి ధ్యాన సమం తీర్థం; నాస్తి ధ్యాన సమం తపః
నాస్తి ధ్యాన సమం యజ్ఞః; తస్మాధ్యానం సమాచరేత్!

(ధ్యానంతో సమానమైన తీర్థమూ తపస్సూ, యజ్ఞమూలేవు)

కావున ధ్యానం తప్పక అనుష్టించాలి. ... వ్యాసుడు

ఆధ్యాత్మికత - భక్తి

(ప్రాపంచిక విద్య - ఆధ్యాత్మిక విద్య)

"ఆధ్యాత్మికత" అంటే మరి చాలామంది అంటూంటారు. మేము పూజలు, వ్రతాలు, నోములు చేస్తున్నామండి, గుడికి వెళ్తున్నామండి, విగ్రహారాధన చేస్తున్నామండి ఇదేకదా ఆధ్యాత్మికత... మరి మన కష్టాలు తొలగుతున్నాయా, ఆనందంగా ఉన్నామా... ఆలోచించండి.

నిజానికి ఆధ్యాత్మికత అనేది "విగ్రహారాధనతో మొదలై ధ్యానంతో స్థితం" అవుతుంది.

అందుకే ఇక్కడ శ్రీ కృష్ణుడు ఉత్తరగీతలో "కోటి పూజాసమం స్తోత్రం - కోటి స్తోత్ర సమోః జపః - జపః కోటి సమం ధ్యానం - ధ్యానకోటి సమోలయ" చెప్పాడు.

ఉదా: చిన్న పిల్లలకు మొదటిగా అక్షరాభ్యాసం, అక్షరాలు, బొమ్మలద్వారా విషయాలు నేర్పిస్తూ... ఆ తరువాత స్కూల్, కాలేజీ, యూనివర్శిటీలలో అత్యున్నత ప్రాపంచిక జ్ఞానాన్ని ఎలా పొందుతారో, అలాగే ఆధ్యాత్మికతలో కూడా రకరకాల స్థాయిలలో ఎదుగుతూ వెళ్తాం. అంతే తప్ప దేనిని వదిలివేయడం కాదు.

ఒక స్థాయిలో తెలుసుకున్న జ్ఞానాన్ని తీసికొని మరి పైస్థాయి జ్ఞానంకోసం ప్రయత్నిస్తుంటాం. ఇంకా Clearగా చూస్తే, మరి ప్రాపంచిక విద్యకి, ఆధ్యాత్మిక విద్యకి Compare చేసుకున్నట్లయితే,

	ప్రాపంచిక విద్య		ఆధ్యాత్మిక విద్య
1)	<u>ప్రాథమిక పాఠశాలలో (LKG, UKG)</u> బొమ్మలతో విషయాలు నేర్పుతూ అక్షరాలను పెద్దగా వల్లెవేస్తాం.	-	విగ్రహారాధన, గట్టిగా భజనలు, గీతాలు ఆలపిస్తూంటాం
2)	ఉన్నత పాఠశాలలో బోమ్మలతో పనిలేకుండా పెదాలు కదుపుతూ చిన్నగా చదువుతూంటాం	-	చిన్నగొంతుతో స్తోత్రాలు, పారాయణలు మొ॥

3) కాలేజీ స్థాయిలో మనసులో చదువుకుంటూ వేళ్తాం, నేర్చుకుంటూంటాం	–	మానసిక జపం, చక్రసాధన, సోహం సాధన మొ॥
4) యూనివర్శిటీ స్థాయిలో రీసెర్చ్ ఉంటుంది, ఎన్నో విషయాలు పరిపూర్ణంగా తెలుసుకుంటూంటాం	–	చివరికి ధ్యానం ద్వారా ఆధ్యాత్మికతకు సంబంధించి అత్యున్నతమైన జ్ఞానాన్ని పొందుతాం

మరి చాలామంది పూజలు వదిలేయాలా అని అడుగుతుంటారు. ఇక్కడ మనం ఏ విద్యలోనైనా ఏదీ ఎక్కడా వదిలివేయడంలేదు. మనం నేర్చుకున్న జ్ఞాన సహాయంతో తరువాత స్థాయి జ్ఞానాన్ని తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేస్తున్నాం.

కాబట్టి, 'విగ్రహారాధన' తొలిమెట్టు అయితే, చిట్టచివరి మెట్టు 'ధ్యానం'.

– మరి కొంతమంది "మేము పూజలు, స్తోత్రాలు, జపాలు, ప్రార్థనలూ ఏమీ చేయలేదు. మరి ఏకంగా ధ్యానం ఎలా చేయగల్గుతాం" అని అడుగుతూ ఉంటారు. ఇది ఎలా?

నిజానికి ఇక్కడ ఒక విషయం తెలుసుకోవలసిన ఆవశ్యకత ఉంది. 'ప్రాపంచిక విద్య'లు ఆ జన్మవరకే ఉపయోగపడతాయి. తదుపరి జన్మలలో మరలా LKG నుండి మొదలు పెట్టాల్సిందే. కాని, 'ఆధ్యాత్మిక విద్య' అనేది ఎలాంటిది అంటే, మనము ఈ భూమిపైకి వచ్చింది 'మానవుడి నుండి మాధవునిగా, నరుని నుండి నారాయణునిగా, ఆత్మ స్థితి నుండి పరమాత్మ స్థితికి' ఎదగడంకోసమే. అలా ఒక్కొక్క జన్మలో కొద్ది కొద్దిగా నేర్చుకుంటూ ఎదుగుతూ ఉంటాం. అలా ఒక జన్మలో ఆధ్యాత్మిక సాధన చేస్తూ ఈ శరీరం వదిలేశామనుకోండి, ఆ తరువాత జన్మలో మరలా ఆధ్యాత్మిక సాధన మొదలు పెట్టినపుడు ఇంతకు ముందు జన్మలో ఆగిన దగ్గర నుండి మొదలవుతుంది. అందుకే చూడండి, కొంతమంది చిన్నవయస్సు నుండే ధ్యానం, ఆధ్యాత్మికతల్లో చాలా చురుకుగా ఉంటూఉంటారు. అలా ఎప్పుడైతే మనకు ఈ విషయాలు, ధ్యానం, ఆధ్యాత్మికత మన దగ్గరకు వచ్చిందో... అంటే మనము ఈ స్థాయికి వచ్చినట్లే. కాబట్టే మనం ఇవి చదువుతూ ఉంటాము.

‘ధ్యానం’ అంటే ధ్యానమే చెయ్యాలి

మరి లోకంలో ఆధ్యాత్మికంగా ఒక స్థాయిలో ఉన్నవారితో అన్నిసాధనల కంటే ధ్యాన సాధనే ఉత్తమమైనదిగా భావిస్తారు. ధ్యాన లాభాలకోసం, ధ్యానం చేయాలనే తపనతో రకరకాల గురువులను ఆశ్రయించి వారు చెప్పిన ప్రకారం ధ్యానం చేస్తుంటారు. అలా కొంతమంది కళ్ళు మూసుకుని,

★ ఇష్టదైవం యొక్క నామాన్ని జపిస్తూ ధ్యానం చేస్తున్నాం అనుకుంటారు.

★ ఇంకా కొంతమంది కళ్ళుమూసుకుని ఇష్టదైవ రూపాన్ని పైనుండి కిందకి, కిందనుండి పైకి చూస్తూ ధ్యానం చేస్తున్నామని అనకుంటారు.

★ కొంతమంది గురు మంత్రాన్ని (మంత్రోపదేశం తీసుకుని) జపిస్తూ ధ్యానం చేస్తున్నామని అనుకుంటారు.

★ కొంతమంది భృగుస్థానంలో మనస్సు లగ్నం చేస్తూ ధ్యానం చేస్తున్నామని అనుకుంటారు.

★ కొంతమంది షట్‌చక్రాల మీద పైనుండి క్రిందకి, క్రిందనుండి పైకి కొద్ది సమయం మనస్సు నిల్పుతూ ధ్యానం చేస్తున్నామని అనుకుంటారు.

★ కొంతమంది గాలిపీల్చేటప్పుడు ‘సో’ అని, గాలివదిలేటపుడు ‘హం’ అని మంత్రంపై మనస్సు నిల్పుతూ ధ్యానం చేస్తున్నామని అనుకుంటారు.

★ కొంతమంది “ఓం”కారం జపిస్తుంటారు.

★ కొంతమంది గోడమీద చుక్కపెట్టి దాన్నే తదేకంగా చూస్తూ ధ్యానం చేస్తున్నామని అనుకుంటారు.

★ కొంతమంది గురువుగారి ఫోటోని తదేకంగా చూస్తూ ధ్యానం చేస్తున్నామని అనుకుంటారు.

అలా మనస్సుని ఏదో ఒకదానిమీద ఏకాగ్రతపరచడానికి ప్రయత్నిస్తారు. కానీ “ఏకాగ్రత వేరు – ధ్యానంవేరు”. అలా మనసుని ఏదోఒకదానిమీద తదేకంగా కేంద్రీకరించడాన్ని ఏకాగ్రత అంటారు. ఇవన్నీ “మానసిక జపాలే” కానీ ధ్యానం కాదు. జపం చేస్తే జప ఫలితమే వస్తుంది. కాబట్టి ధ్యానం చేయాలి. “జపకోటి సమం ధ్యానం” ...ఉత్తరగీత శ్రీకృష్ణుడు.

"నిర్విషయ మనః ధ్యానం" ...పతంజలి (మనసులో ఎలాంటి విషయాలు లేకపోవడం).

"యోగః చిత్తవృత్తి నిరోధహః" ...పతంజలి (ధ్యానం అంటే చిత్త వృత్తులను నిరోధించడం). ఏకాగ్రత మనస్సుకు సంబంధించినది - ధ్యానం ఆత్మకు సంబంధించినది.

"నిర్విషయః మనః ధ్యానం" అంటే మనస్సులో ఎలాంటి విషయాలు కాని, ఆలోచనలు కాని లేని స్థితినే ధ్యానం అంటారు. కాబట్టి ఆలోచనలు లేకుండా - ఆలోచనారహిత స్థితి. మనస్సును ఖాళీ చేయడం, మనస్సునే లేకుండా చేయడం - మనస్సులేని స్థితే ధ్యానం.

మరి ఇక్కడ ఏకాగ్రతలో మనస్సు పని చేయడం వల్ల కూర్చొని చేసేకొద్దీ శక్తిని కోల్పోతూ ఉంటారు. ఎక్కువసేపు చేయలేరు, కూర్చోలేరు.

ధ్యానంలో శరీరం మరియు మనస్సు విశ్రాంతిలో ఉండడం వలన శక్తి కోల్పోరు. ఆలోచనారహిత స్థితిలో ప్రాణశక్తి నిల్వలు పెరుగుతాయి. కనుక ఎంతసేపైనా కూర్చోగలరు.

ధ్యానం అంటే "ఆనాపానాసతి" = పతంజలి "ప్రణీత రాజయోగ" ప్రక్రియ = సుఖపాణాయామం = శ్వాస మీద ధ్యాస.

కాబట్టి ఆలోచనా రహిత స్థితిని పొందాలంటే, సులువు మార్గం 'శ్వాసమీద ధ్యాస'.

ధ్యానం (Meditation)

Meditation means "Giving Rest to the Mind".

"ధ్యానం అంటే Mindకి విశ్రాంతినివ్వడమే".

Meditation means "Making the Mind Empty"

"అవసరమైన చెత్త ఆలోచనలను మనస్సులోనుంచి తీసివేయడమే"

"ధ్యానం" అంటే "నిర్విషయః మనః ధ్యానం" ...పతంజలి.

అంటే "మనసులో ఎలాంటి విషయాలు గానీ, ఆలోచనలు గానీ లేనిస్థితి"నే ధ్యానం అంటారు. ఈ స్థితినిపొందే విధానమే "శ్వాసమీద ధ్యాస". "యోగచిత్తవృత్తి నిరోధః" (...పతంజలి) అంటే ఒక్క ధ్యాన యోగం ద్వారానే చిత్త వృత్తులు నిరోధం అవుతాయి.

ధ్యానం చేసే పద్ధతి :

ఆసనం : "స్థిర సుఖ ఆసనం" ...పతంజలి.

ఏ ఆసనంలో అయితే సుఖంగా, హాయిగా, ప్రశాంతంగా ఉంటుందో మరియూ ఎక్కువసేపు కదలకుండా స్థిరంగా ఉండగల్గుతామో ఆ ఆసనాన్ని ఎంచుకోవాలి. క్రిందైనా, కుర్చీలోనైనా, సోఫాలోనైనా ఎక్కడైనీ కూర్చోవచ్చు. కాని రెండు పాదాలు క్రాస్ చేయాలి. రెండు చేతులు కలిపి వ్రేళ్ళలోకి వ్రేళ్ళుపోనిచ్చి ఫ్రీగా ఒళ్ళోపెట్టుకుని కూర్చోవాలి. ఇపుడు కళ్ళు రెండూ మూసివేయాలి.

ఇపుడు సహజసిద్ధంగానే మనలో జరుగుతున్న ఉఛ్వాస, నిశ్వాసలను ఉల్లాసంగా గమనిస్తూ ఉండాలి. ఎలాంటి మంత్రాలూ జపించాల్సిన అవసరంలేదు. ఏ రూపాలను ఊహించుకోవాల్సిన అవసరంలేదు. మన సహజ శ్వాసను మాత్రమే గమనిస్తూ ఉండాలి.

ఇలా చేస్తూ ఉంటే... కొంతసమయంలోనే మనస్సు నెమ్మది నెమ్మదిగా ఆలోచనారహిత స్థితికి చేరి శూన్యం అవుతుంది. ఆ స్థితిలో శరీరం వెలుపల ఉన్న "విశ్వమయ ప్రాణశక్తి" (Cosmic Energy...) అపారంగా శరీరంలోకి ప్రవేశించి నాడీమండలాన్ని శుద్ధిచేస్తుంది.

ధ్యానంలో ఏం జరుగుతుంది?

ఇది సశాస్త్రీయంగా ప్రపంచమంతటా నిరూపించబడింది.

ధ్యానంలో ==> కళ్ళు + కాళ్ళు + చేతులు కట్టేసి "సహజ శ్వాసను గమనిస్తున్నపుడు, శరీర భాగాలు, మనస్సు చలనరహిత స్థితిలో ఉన్నపుడు,

★ Metabolic Activities Rate తగ్గటం వలన శక్తి ఆదా (ఖర్చు తగ్గుతుంది).

★ శ్వాసను గమనిస్తున్నపుడు - ఆలోచనారహిత స్థితిలో - బ్రహ్మరంధ్రం ద్వారా విశ్వమయి ప్రాణశక్తి (Cosmic Energy) మన ప్రాణమయి కోశంలోకి ప్రవేశిస్తుంది. మన ప్రాణమయి శరీరంలోన 72 వేల నాడులలోకి ప్రవహిస్తుంది. ఈ నాడులలో ఉన్నటువంటి అడ్డంకులు (ఖర్మలు) తొలగించబడతాయి. "ఇదే యోగాగ్ని దగ్ధ కర్మాణాం", "జ్ఞానాగ్ని దగ్ధ కర్మాణాం".

★ Brain cells active అవుతాయి. Endocrynal Glands activeగా ప్రభావితం అవుతాయి.

★ జ్ఞాపకశక్తిని పెంచే 'ఖోలిన్' అనే హార్మోన్ ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది.

★ చక్కని ఆరోగ్యం, మానసిక ప్రశాంతతని, మేధా సంపత్తిని, బుద్ధి సూక్ష్మతని పెంపొందించే Neoro Peptides & Neoro Transmitters విడుదలకాబడతాయి.

★ అలాగే మనలోని చిరాకు, చికాకులను దూరంచేసే 'సెరెటోనిన్ కెమికల్స్' యొక్క Productionను పెంచుతుంది.

★ మరియు 'ప్లాస్మాకార్టిజో'ని తగ్గించి Stressని అణచివేస్తుంది.

ధ్యానం ఎంతసేపు చెయ్యాలి

మొట్టమొదటగా అందరూ అడిగే ప్రశ్న "ధ్యానం ఎంతసేపు చెయ్యాలి?" అని. "భోజనం ఎంత చెయ్యాలి?" అని ఎవ్వరైనా అడిగితే, "ఆకలి తీరేంతవరకూ!" అనీ, అట్లాగే, "ఎంతసేపు మాట్లాడాలి?" అంటే "అవసరమున్నంత వరకూ!" అనీ అందరికీ తెలుసు. మరి అట్లాగే "ధ్యానం ఎంతసేపు చెయ్యాలి?" అంటే "ఆలోచనలు రాకుండా వుండేంతవరకూ!", "కొంతైనా శక్తి వచ్చేంతవరకూ!", లేదా "కొన్నైనా నూతన అనుభవాలు పొందేవరకూ!" అని అందరూ గ్రహించాలి.

'ఆలోచనలు" అన్నవి సమసిపోయిన తరువాతే "శక్తి" అన్నది మనలోకి నూతనంగా ప్రవహిస్తుంది; అలాగే "ఆలోచనలు" అన్నవి మూగబోయిన తరువాతే "అనుభవాలు" అనేవి మొదలయ్యేవి!

మరి ఆలోచనలు అందరికీ ఒకేలా వుంటాయా? వుండవు! ఈ "ఆలోచనలు" అనేవన్నీ వారి వారి వయస్సు, వారి వారి పరిస్థితులపై ఆధారపడి వుంటాయి. వయస్సుతో పాటే ఆలోచనలూ పెరుగుతూ వస్తాయి.

కాబట్టి ధ్యానులు వయస్సు ఎక్కువగా ఉన్నపుడు ధ్యాన సమయాన్ని కూడా ఎక్కువ చేయాలి. "ఎంతసేపు ధ్యానం చెయ్యాలి?" అన్న ప్రశ్నకు చక్కటి ఫార్ములా వుంది. అదే – "నూతన ధ్యానాభ్యాసకులు తమ తమ వయస్సును సంవత్సరాలలో లెక్కపెట్టి తర్వాత కూర్చున్న ప్రతి సిట్టింగ్‌లోనూ అన్ని నిమిషాలు కళ్ళు తెరవకుండా ధ్యానంలో వుండడానికి ప్రయత్నించాలి". ఉదాహరణకు, ఒక వ్యక్తికి 50 సం॥ వయస్సు వుంటే, ఆ వ్యక్తి కనీసం 50 నిమిషాలు సేపు ధ్యానం చేయాలి. అప్పుడే ఆ వ్యక్తి కనీసం 5 నిమిషాలన్నా "ఆలోచనా రహిత స్థితి"లో వుండగలడు. అంటే **'ఎవరి వయస్సు ఎంతో అన్ని నిమిషాలు' కనీసం చేయాలి.**

అలాగే 10 సం॥ వయస్సు గలవారు కనీసం 10 నిమిషాలూ, 20 సం॥ వయస్సు వున్నవారు కనీసం 20 నిమిషాలూ, 30 సం॥ వయస్సు గలవారు 30 నిమిషాలూ, ఈ విధంగా అందరూ ఎవరి వయస్సును బట్టి వారి ధ్యానసాధనను కొనసాగించాలి.

శారీరక మానసిక పరిస్థితులు అధ్వాన్నంగా వుండేవారు, కనీసం రోజుకు "రెండు సిట్టింగ్స్"గా ధ్యానం చేస్తుంటే క్రమేణా వారు చక్కటి సత్ఫలితాలను పొందుతారు. అంతేకానీ, ప్రతిసారీ ఏదో మొక్కుబడిగా 10 నిమిషాలు కూర్చుని "నేను చాలా రోజుల నుంచీ ధ్యానం చేస్తున్నా నాకు ఏమీ ఫలితం కనిపించడం లేదు; ఇంట్లో వాళ్ళూ సహకారం ఇవ్వటంలేదు; వ్యాపారం వల్ల వీలుకావడంలేదు" అనుకుంటే ఏమీ లాభంలేదు!

అయితే, సీనియర్ ధ్యానాభ్యాసకులు తమను తాము గొప్ప యోగులుగా మలుచుకోవాలంటే గంటలు గంటలు కూర్చోక తప్పదు!

కోరింది దక్కాలనుకుంటే వయస్సుకు తగినంతసేపు ధ్యానం చేసితీరాలి. అదే చిన్న వయస్సులోనే ధ్యానం ప్రారంభించి వుంటే ఇప్పుడు ఈ కష్టం, నష్టం, దుఃఖం అన్నవి వుండేవే కాదు కదా! అయినా "గతం గతః"! తెలియక యుగాలు గడపవచ్చు; కాని, 'తెలిసిన' తరువాత క్షణం కూడా వృధా చేయరాదు! కనుక "శుభస్య శీఘ్రం".

చేసుకున్నవారికి చేసుకున్నంత! ఎంత పనికి అంత ఫలితం!!

ధ్యానం ఎక్కడ చెయ్యాలి?

Any place is suitable for the Meditation. ఎక్కడైనా కూర్చొని చేయవచ్చు. ఇంతకాలం "ధ్యానం ఏ పులి చర్మంపైనో, ఏ జింక చర్మంపైనో లేదా ఏదైనా ఒక ఆసనంపైనో కూర్చుని చెయ్యాలి; లేదంటే భూమ్యాకర్షణ శక్తి వల్ల మనలో వున్న శక్తి అంతా భూమి లాక్కుంటుంది" అని మూర్ఖ గురువులు మనకు ఇంతకాలం చెప్తూ వచ్చారు. అట్లాగే ప్రజలు కూడా చిత్రకారులు గీసిన 'దేవుని' పటాలూ, నిర్మాతలు నిర్మించిన పౌరాణిక సినిమాలూ చూసి "ఓహో నిజమేలే!" అని అపోహపడుతూ, ఆ చర్మాలకోసం ప్రయత్నం చేస్తూ జంతుజాతికి తీరని అన్యాయం చేస్తూ, తమకు తామూ ఎనలేని హాని చేసుకుంటున్నారు.

కొద్దిగా ఆలోచించండి – "భూమ్యాకర్షణ శక్తి వల్ల నీలో వున్న శక్తి భూమి లాక్కుంటుంది" అనుకుంటే, ఎప్పుడూ పడుకునే లేదా కూర్చుని వుండే సంవత్సరం వయస్సులోపు పిల్లలందరూ బలహీనంగా పెరగాలి లేదా చావాలి!

అట్లాగే ఏ చెట్టూ పెరగకూడదు! వున్న బిల్డింగులు అన్నీ క్రుంగిపోతూ వుండాలి! కాని అట్లా జరగడం లేదే! పూర్వకాలంలో మునులు అడవుల్లో ధ్యానం చేస్తూండేవారు. క్రింద కూర్చుని ధ్యానం చేస్తూండడం వల్ల, పురుగుల వల్ల 'ధ్యానభంగం' కలగకుండా వుండేందుకు, చనిపోయిన జంతువుల చర్మాలను వేసుకునేవారు. అంతేకానీ "భూమ్యాకర్షణను అడ్డగించడం" అనేది ఎక్కడా లేనే లేదు.

ఇంకొందరు "తూర్పు దిక్కుకు ముఖం చేసి ధ్యానం చేస్తే చాలా మంచిది" అని చెప్తూ వుంటారు. ధ్యానానికీ దిక్కుకీ సంబంధం ఏమీ లేదు! ఒక్క "పిరమిడ్"లలో ధ్యానం చేస్తున్నపుడు తప్ప! 'పిరమిడ్'లలో మటుకు ఉత్తరం వైపు కూర్చుని ధ్యానానికి ఉపక్రమించాలి.

బుద్ధుడు "నీకు నీవే దిక్కు" అన్నాడు. అంటే దిక్కులు నీకు దిక్కు కాదు! నీలో వున్న ఆత్మే నీ దిక్కు. దృష్టిని అటువైపు మరల్చడమే సరియైన దిక్కు.

కనుక, ఎక్కడ కూర్చోడానికి వీలవుతుందో అక్కడే ధ్యానం చెయ్యాలి. "స్థిర సుఖాసనం" అన్నాడు పతంజలి. "ఏ పరిస్థితిలోనైతే, ఏ ఆసనంలోనైతే, ఏ సమయంలోనైతే, ఏ ప్రదేశంలోనైతే మనకు సుఖం, స్థిరత్వం లభిస్తుందో ఆ పరిస్థితుల్లో, ఆ ఆసన రీతిలో, ఆ సమయంలో, ఆ ప్రదేశంలో ఆసనం వేసుకుని ధ్యానానికి ఉపక్రమించాలి" అని పంతజలి మహర్షి సలహా/ఆదేశం. కూర్చున్నపుడు కనీస కాలపరిమితి ప్రకారమైనా స్థిరంగా, అంటే ఏ మాత్రం కదలకుండా కూర్చోగలగాలి. కనుక, "మనకు సుఖంగా వుండే ధ్యాన పరిస్థితులనే ఎన్నుకోవాలి" అన్న సూత్రాలలో వున్న ముఖ్య ఉద్దేశ్యం.

ధ్యానం ఏ పరిస్థితులలో చెయ్యాలి?

‘ధ్యానం’ అన్ని కాలాల్లోనూ, అన్ని ప్రదేశాల్లోనూ తప్పక చేయవచ్చును, చెయ్యాలి.

★ ధ్యానం చేయడానికి ఎలాంటి నియమ నిబంధనలూ లేవు.

★ నిర్ణీత సమయాన్ని కేటాయించుకుని, ప్రతిరోజూ ధ్యానం చేయాలి. వీలైనంతవరకూ రోజూ ఒకే సమయంలో ధ్యానం చేస్తే మంచిది. ఆ కేటాయించిన సమయంలో ధ్యానంలో కూర్చోగానే ఆలోచనలు వెంటనే తగ్గిపోయి, చక్కగా ధ్యానం కుదురుతుంది.

★ ధ్యానం చేసే గదిలో లేదా ఏదైనా ప్రదేశంలో మనస్సుకు ఆహ్లాదకరంగా ఉండేలా మంచి సువాసన గల అగరుబత్తి వెలిగించి ధ్యానం చేస్తే ధ్యానం బాగా కుదురుతుంది.

★ అదికంగా భుజించిన వెంటనే ధ్యానానికి కూర్చుంటే శరీరం సహకరించదు; పైగా నిద్రవస్తుంది. కాబట్టి ఒక గంట తరువాత చేయాలి. లేదా మితంగా ఆహారం తీసుకుని ధ్యానం చేయాలి.

★ ప్రారంభదశల్లో మాత్రమే, ధ్యానం చేసేటప్పుడు, మధ్యలో కాళ్ళు నొప్పి అనిపించినా, మొద్దుబారినట్లుగా అనిపించినా, శరీరాన్ని సర్దుకుని కూర్చోవచ్చు. కానీ ధ్యానం నుంచి లేచేంతవరకూ మధ్యలో కళ్ళుమాత్రం తెరవకూడదు. ధ్యానం చేస్తున్నపుడు మధ్యలో ఎవరైనా తలుపుతట్టి డిస్టర్బ్ చేయడం లాంటివి జరిగినపుడు ధ్యానం నుంచి లేచి ఆ పని ముగించుకుని మళ్ళీ ధ్యానంలో కూర్చోవాలి.

★ ముసలివారు, శారీరకంగా అధ్వాన్నస్థితిలో ఉన్నవారు, తిన్నగా కూర్చోడానికి శరీరం సహకరించని రోగులు సౌకర్యంగా ఉండే విధంగా కుర్చీలో కూర్చుని, వీపు వెనక్కి ఆనించి ధ్యానం చేయాలి. అయితే తలను మాత్రం వెనక్కి ఆనించగూడదు. అలా కూడా వీలుకాని పరిస్థితుల్లో పడుకునే, రెండు చేతులూ కలిపి పట్టుకుని, కాలిపై కాలు వేసి ధ్యానం చేయాలి. పౌర్ణమి, అమావాస్య, గ్రహణాలు, ఉత్తరాయణం, దక్షిణాయణం

మొదలైన ప్రత్యేక సమయాలలో విశ్వశక్తి భూమిపైకి అధికంగా ప్రసరిస్తూ ఉంటుంది. ఆ విశ్వశక్తిని మనం గ్రహించి లాభం పొందడానికి ఆయా రోజుల్లో తప్పనిసరిగా ఎక్కువసేపు ధ్యానం చెయ్యాలి. పౌర్ణమి, అమావాస్య ముందు రెండు రోజులు, వెనుక రెండు రోజలు కూడా ధ్యానానికి చాలా లాభదాయకం; వీలైతే ఆరుబయట ధ్యానం చేయాలి.

★ శారీరక, మానసిక అనారోగ్యంతో బాధపడ్తున్నవారు ధ్యానం ఎక్కువసేపు చేయాలి. దానివల్ల వారి శరీరంలోకి విశ్వశక్తి విస్తారంగా ప్రసరించి, నాడీమండల శుద్ధి జరిగి వ్యాధులు చాలా త్వరగా నయమవుతాయి.

★ చాలామంది "మాకు చాలా సమస్యలున్నాయండీ! అందువల్ల ధ్యానం చెయ్యలేకపోతున్నాం" అని అంటూంటారు. నిజానికి ధ్యానాన్ని బాగా ఉపయోగించుకోవాల్సింది అలాంటి పరిస్థితుల్లోనే! ధ్యానం చెయ్యడం ద్వారా మనస్సు ప్రశాంతమై, సమస్యలను ధైర్యంగా ఎదుర్కొనే శక్తి లభిస్తుంది. ఆ సమస్యలకు సరైన సమాధానాలు ధ్యానంలో మనకు సూచింపబడతాయి.

★ "స్త్రీలు బహిష్టు సమయాల్లో ధ్యానం చెయ్యవచ్చా?" అనేది స్త్రీలకు కలిగే ముఖ్య అనుమానం. బహిష్టు సమయాల్లో వారి శరీరాల్లో ఎన్నో మార్పులు జరుగుతూంటాయి. వారికి ఆ సమయాల్లో చాలా శక్తి అవసరమవుతుంది. అందుకే పూర్వపు రోజుల్లో ఆ శక్తిని సమకూర్చుకోవడం కోసమే వారిని బహిష్టు సమయాల్లో ఇంటిపనులు చెయ్యనిచ్చేవారు కాదు. ఆ సమయాన్ని ధ్యానం చేసి శక్తిని సమకూర్చుకోవడం కోసం నిర్ధేశించారు. కాబట్టి బహిష్టు సమయాల్లో ధ్యానాన్ని మరింత ఎక్కువ సమయం తప్పనిసరిగా, విధిగా చేయాలి.

★ బస్సుల్లో, రైళ్ళల్లో ప్రయాణం చేసేటపుడు కూడా ధ్యానం చేయవచ్చు. మనం మొదటిసారిగా ఆ ప్రదేశాలలో ప్రయాణిస్తున్నపుడు ప్రకృతిని గమనించాలి. తరచుగా అవే ప్రదేశాల గుండా ప్రయాణిస్తూంటే కూర్చుని దిక్కులు చూడకుండా ధ్యానం చేసుకోవాలి.

★ స్టూడెంట్స్ పరీక్షా సమయాల్లో తప్పకుండా ధ్యానం చేయాలి. ధ్యానం వల్ల వారికి ఏకాగ్రత పెరిగి ఒక్కసారి చదవగానే ఆ విషయాలన్నీ గుర్తుపెట్టుకో గల్గుతారు. దానివల్ల సమయం ఆదా అవుతుంది. మళ్ళీ మళ్ళీ చదవాల్సిన అవసరం ఉండదు; మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. పరీక్షా సమయాల్లో కలిగే అధిక మానసిక ఒత్తిడిని ధ్యానం దూరం చేస్తుంది. నిద్ర తక్కువ అయినా ఏ మాత్రం బడలిక కలగదు, ఫ్రెష్‌గా ఉంటుంది. పరీక్షలంటే వున్న భయం పోయి ప్రథమశ్రేణి ఫలితాలను సాధిస్తారు.

★ గర్భిణీ స్త్రీలు తప్పనిసరిగా ధ్యానం చేసితీరాలి. ఆ సమయంలో ధ్యానం చేయడం వల్ల గర్భిణీ స్త్రీలకు కలిగే ఎన్నో మానసిక ఆందోళనలను, శారీరక ఇబ్బందులను ధ్యానం పోగొట్టి వారికి మనోధైర్యాన్నీ, ప్రశాంతతనూ కలుగజేస్తుంది. గర్భంతో ఉన్న సమయంలో తల్లి ప్రశాంతంగా, ఉల్లాసంగా ఉంటే పుట్టబోయే బిడ్డలు అన్ని రకాలుగా పరిపక్వంగానూ, ఆరోగ్యంగానూ ఉంటారని ఎన్నో శాస్త్రీయ వైద్య పరిశోధనల్లో నిరూపితమైంది. ఆధ్యాత్మికంగా "ఉన్నత స్థితి"లో ఉన్న ఆత్మలు, వారి గర్భం ద్వారా జన్మ తీసుకుంటారు.

★ రాత్రివేళల్లో వాతావరణంలో 'ఆలోచనల అలజడి' తక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే రాత్రివేళల్లో త్వరగా ధ్యానం కుదురుతుంది. పగటి వేళల్ని మన ప్రాపంచిక పనులకోసమూ, రాత్రివేళలను ధ్యానం కోసమూ విశేషంగా ఉపయోగించుకోవాలి. వీలైనంత సమయాన్ని ధ్యానానికి కేటాయిస్తూ, నిద్రపోయే సమయాన్ని తగ్గించాలి. ధ్యానం చేయడం వల్ల మనం నిద్రపోవడంవల్ల గ్రహించే శక్తి కన్నా ఎక్కువ శక్తిని తీసుకుంటాం.

★ "కలిసి ఉంటే కలదు సుఖం"; వీలైనప్పుడల్లా సామూహిక ధ్యానం చేయాలి. సామూహిక ధ్యానం చేసేటప్పుడు ఎక్కువ విశ్వశక్తి ప్రవహించి, అందరికీ ప్రసరణ అవుతుంది. మంచి అనుభవాలు వస్తాయి. సీనియర్ ధ్యానులు, యోగులు అందుబాటులో ఉన్నపుడు వారి సాంగత్యాన్ని బాగా ఉపయోగించుకోవాలి. వారితో కలిసి ధ్యానం చేయాలి. మన అనుభవాలను వారికి చెప్పడం, మన సందేహాలను తీర్చుకోవడం చేయాలి. Enlightened Masters దగ్గర ధ్యానం చేస్తే మరీ మంచి అనుభవాలు వస్తాయి.

★ ప్రకృతికి సమీపంగా వుండి ధ్యానం చేయడం అన్ని విధాలా ఉత్తమం. సముద్రతీరాలు, అడవులు, నదీతీరాలు, తోటలు మొ॥ ప్రదేశాల్లో ధ్యానం అద్భుతంగా ఉంటుంది. ప్రకృతి అనంతమైన శక్తికీ, ప్రశాంతతకూ నిలయం. ప్రకృతి నుంచి మనం ఎప్పుడూ నేర్చుకుంటూ ఉండాలి.

★ ముసలివారికి (60 సం॥ వయసు పైబడిన వారికి) శారీరకంగా ఎక్కువ నిద్ర అవసరం ఉండదు. అందుకే వారికి సాధారణంగా 5 గం॥ కంటే ఎక్కువసేపు నిద్రపట్టదు. మిగతా సమయాల్లో వారు కష్టపడి ప్రయత్నించి నిద్రపోవడం, పనికిరాని కబుర్లు చెప్పుతూ కాలక్షేపం చేయకుండా, ఆ సమయాన్ని ధ్యానానికి ఉపయోగించుకుని తమ తమ శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాల్ని అభివృద్ధి పరచుకోవాలి. ఆ వయస్సులో వేరే వ్యాపకాలు కూడా ఏమీ వుండవు. కాబట్టి, గతించిపోయిన విషయాలను నెమరువేసుకుంటూ, సమయాన్ని వృధా చేయకుండా ఎన్నో రకాలుగా లాభదాయకమైన ధ్యానంలోనే ఎక్కువ సమయం గడపాలి. అలాగే ప్రతి ఒక్కరూ వారి వారి రోజువారీ పనులు అయిపోయిన వెంటనే కనీసం రోజుకు రెండుసార్లయినా ధ్యానం చేసి తీరాలి. అప్పుడే ఇంకా చురుకుగా పనిచేయగల్గుతారు.

★ పనుల ఒత్తిడి బాగా ఉన్నపుడు మధ్య మధ్యలో 5 ని॥ ధ్యానం చేస్తే అలసట, టెన్షన్ మాయమై మనస్సు ఎప్పటికప్పుడు ప్రశాంతంగా, ఉల్లాసంగా తయారు అవుతుంది.

★ యోగాసనాలు, వాకింగ్ ఎక్సర్‌సైజులు చేస్తూ కూడా ప్రతిరోజూ ధ్యానం చేయవచ్చు. ఎక్సర్‌సైజులు చేయడం లాంటివి వారి వారి ఇష్టాన్నిబట్టి ఉంటుంది. నిజానికి, ధ్యానం చేస్తే మిగతావి ఏవీ చేయాల్సిన అవసరం ఉండదు.

ధ్యానం వలన లాభాలు

1) చక్కని శారీరక ఆరోగ్యము, మానసిక ప్రశాంతత, తలనొప్పి నుండి Cancer వరకూ అన్ని రోగాలు పోతాయి.

2) ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి అన్నవి అభివృద్ధి చెందుతాయి.

3) బుద్ధి కుశలత, బుద్ధి సూక్ష్మత వృద్ది చెందుతాయి.

4) ఆత్మ విశ్వాసము, ఆత్మ స్థైర్యము, ఆత్మ సంతృప్తి కల్గుతాయి.

5) చెడు అలవాట్లు, దురలవాట్లు (సిగరెట్, మధ్యం, జూదం, వ్యభిచారం, మత్తు, గంజాయి మొ॥) నుండి విముక్తి,

6) బలహీన గుణాలు (భయాలు, ఆత్మన్యూనతా భావాలు, మూఢనమ్మకాలు మొ॥) పోతాయి.

7) దుర్గుణాలు (కోపం, శాడిజం, హింసించటం మొ॥) పోతాయి.

8) ఇతరులతో స్నేహసంబంధాలు, పరస్పర అవగాహన గణనీయంగా పెరుగుతాయి.

9) అనవసరపు ఆలోచనలు Negative thinking పోయి, Positve thinking వస్తుంది.

10) మనసు (Mind Control) మనం చెప్పినట్లు వింటుంది. లేకపోతే టైము, శక్తి, డబ్బు అనేవి వృధా అవుతాయి.

11) మానసిక ఆందోళనలు, ఒత్తిడులు పోతాయి. ప్రశాంత స్థితి వస్తుంది.

12) గెలుపు, ఓటమిలలో బ్యాలెన్స్‌గా ఉండగల్గుతాం.

13) ఆయుష్షు ఖచ్చితంగా పెరుగుతుంది (శ్వాసలు తగ్గుతాయి).

14) అంతర్గత శక్తులను వెలికితీసుకోగల్గుతాం.

15) మెదడుని 100% ఉపయోగించుకోగల్గుతాం.

16) మనకర్మలలో నైపుణ్యం పెరిగి సమర్ధవంతంగా చేయగల్గుతాం.

17) సోమరితనం పోయి దైనందిన జీవితంలో చురుకుదనం ఎక్కువవును.

18) ధ్యానం వలన జ్ఞానం, జ్ఞానం వలన కర్మలు తొలుగును తద్వారా ముక్తి & మోక్షం కలుగుతుంది.

19) ధ్యానం ద్వారా దివ్యచక్షువు ఉత్తేజితం అవును, సూక్ష్మ శరీరయానం సిద్ధిస్తుంది.

20) ధ్యానం ద్వారా యోగ్యత పెరుగుతుంది "ఉన్న స్థితి నుండి ఉన్నత స్థితి" ప్రాప్తి.

ధ్యానంలో ఉన్నప్పుడు కలిగే అనుభవాలు

★ తలభాగమంతా బరువుగా ఉండటం, తలనొప్పిగా అనిపించటం (విశ్వశక్తి మనలోని రోగ కణాలను శుభ్రంచేస్తున్నపుడు)...

★ శరీరం తేలికగా, బరువుగా, తేలిపోతున్నట్లుగా... అనిపించడం

★ కళ్ళముందు చీకటి, వెలుగులు, ప్రకాశం... కన్పిస్తూ ఉండడం

★ శరీరం ముందూ వెనుకలకూ, ప్రక్కలకూ ఊగినట్లుండడం... ఊగడం

★ శరీరంలో నొప్పులురావడం (రోగం నయమవుతుందని అర్థం)...

★ ఎంతసేపు ధ్యానంలో ఉన్నామో తెలియకుండా ఉండడం...

★ కలిపిన రెండు చేతులు ఉన్నాయో లేవో అనే స్పర్శ లేకపోవడం...

★ శరీరం సూక్ష్మంగా, చాలా వ్యాకోచం చెందినట్లుగా, ఎత్తుగా అయిపోవడం (ప్రాణమయి కోశవ్యాకోచం)...

★ తమ గురక తమకే విన్పించడం...

★ ఎవేవో స్వరాలు, మాటలు వినబడడం, సంగీతపరమైనవి కూడా...

★ నిద్రపోయినట్లుగా అన్పించడం (నిద్రకాదు, ఆలోచనారహిత స్థితిలో అలా అన్పిస్తుంది)...

★ భయంకర రూపాలు, పాములు (మనలోని భయాల్ని పోగొట్టేందుకు మాస్టర్స్ చేస్తున్న క్రియ) కనిపిస్తూ ఉండటం...

★ మనలోనుండి ఏదో పైకిపోయినట్లనిపించడం (సూక్ష్మ శరీరం విడివడటం).

★ పక్షిలాగా విహరించడం, కొండలు, అడవులు చూడ్డం (సూక్ష్మ శరీర యానం)...

★ వేరే ఎక్కడెక్కడో, వేరే ప్రదేశాలలో ధ్యానం చేస్తున్నట్లనిపించడం...

★ మనగుండె చప్పుడు మనకే విన్పించడం...

- ★ వెన్నుపూసలో క్రిందనుంచి పైకి ఏదో ప్రాకినట్లనిపించడం (కుండలినీ జాగృతం)...
- ★ బయట శబ్దాలు వినబడుచున్నా, లోపల జరిగే మార్పులు తెలుస్తూండడం.
- ★ మనం ఊహించకనే మన పరిచయస్తులు, ఆగంతకులు కనబడడం...
- ★ పుస్తకాలు, పెన్నూ కనిపిస్తూండటం (ఆటో రైటింగ్‌కు సూచన)...
- ★ చనిపోయిన బంధువులు గాని, మిత్రులు గాని కనబడడం (వీరికి ధైర్యం చెప్పి, పైనుంచి సహాయం కోరమని చెప్పి సూచించాలి)...
- ★ దేవుళ్ళు (మాస్టర్స్) కనబడతారు (జ్ఞానం ఇమ్మని అడగాలి).
- ★ మాస్టర్స్ వెంట వాళ్ళు తీసికెళ్ళిన ప్రదేశాలకు వెళ్ళడం...
- ★ జరగబోయే సంఘటనలు కనబడటం / వినబడటం...
- ★ రోగాలు నయమవుతున్నట్లు ధ్యానంలో మనకే తెలుస్తుంది.
- ★ పూర్వ జన్మలు చూసుకోవడం...
- ★ చేసిన తప్పులు అర్ధమవ్వడం / కనబడటం...
- ★ శరీరం అంతా చల్లగా, వేడిగా, హాయిగా అవ్వడం...
- ★ మన శరీరాన్ని మనమే చూసుకోవడం...
- ★ మన ప్రమేయంలేకనే చేతులు మెల్లగా పైకిలేవడం...
- ★ భ్రూమధ్యంలో (నుదిటి భాగంలో) చక్రం తిరిగినట్లుగా ఉండడం...
- ★ మంచి సువాసనలు రావడం...

... ధ్యాన తరంగం నుండి

ధ్యాన లాభాలు వైద్యశాస్త్ర పరంగా
(In Medical Sciences Point of View)

"Harward Medical School"కి చెందిన న్యూరాలజీ. న్యూరోబయాలజీ రంగాల శాస్త్రవేత్తలు "Mr. Keeth Veles, Mr. Benson"లు (2 దశాబ్దాల పాటు యోగులపై, రోగులపై అనేక పరిశోధనలు చేసి తేల్చిన విషయాలు) మెడిటేషన్ చేసేటపుడు మన శరీరంలో...

★ Metabolic Rate తగ్గుతుంది.

★ Heart Pulse Control అవుతుంది.

★ కార్టిసోల్, లాక్టేట్–2 కెమికల్స్ & స్ట్రెస్ హార్మోన్స్ తగ్గిపోతాయి.

★ Free Radicals అణిచివేయబడతాయి.

★ B.P. వెన్నుపోటు, సైకోసోమాటిక్ రోగాల నుండి రక్షణ కల్పిస్తుంది.

★ కొలెస్ట్రాల్‌ని తగ్గించి Heart Attach నుంచి రక్షిస్తుంది.

★ Breathing Troublesని తగ్గించివేస్తుంది.

★ Ageing Processని Slowచేసి ఆయుష్షు పెంచుతుంది.

★ Bad Moodsని తొలగిస్తుంది.,

★ Activenessని పెంపొందిస్తుంది.

★ Relaxationని ప్రసాదిస్తుంది.

★ సెరెటోనిస్ కెమికల్స్‌ని పెంచి చికాకు, చిరాకుల నుండి దూరం చేస్తుంది.

★ ప్లాస్మా కార్టిజోని తగ్గించి స్ట్రెస్‌ని అణిచివేస్తుంది.

★ Glucose, Sodium, Cholesterol, VLD, LDL Cholesterol, White Blood Cell Count ఇవన్నీ ధ్యానంతో తమ ఉనికిని కోల్పోతాయి.

★ HDL Cholesterol, Hematocrit, Hemoglobin, Thyroxin levels, Limposite count, Serum Protein Vitamin 'C', Immunity, Endurance, Energy levels, Respiratory efficiency, Cardio Vascular efficiency ఇవన్నీ ధ్యానం వల్ల అధికం అవుతాయి.

★ Learning efficiency, Memory, Concentration, శ్రద్ధ, Self Acceptancy, Social Skills, Integration Function of Body Parts reaction time, నిద్ర, ధ్యానంవల్ల బాగా పెరుగుతాయి.

★ Gastro Intestinal function normal అవుతుంది.

★ Automatic, Nerves System equilibrium అవుతుంది.

★ Para Sympathic Nerves System dominate చేస్తుంది.

సామూహిక ధ్యానం (Group Meditation)

సామూహిక ధ్యానం వలన మన ఆత్మ ప్రకాశిస్తుంది. ఆ సమూహంలోని అందరి ఆత్మ ప్రకాశం విరజిమ్మబడినపుడు నిజమైన ప్రేమ అందించే ఒక కేంద్రం ఏర్పడుతుంది. సామూహిక ధ్యానం, సేవ అనేవి మన వ్యక్తిగతమైన కాంతిని, ఇచ్ఛాశక్తినీ అద్భుతంగా వృద్ధిచేస్తుంది.

మనం ఒక సమూహంగా చేరి ధ్యానం చేస్తున్నపుడు ఆ సమూహం చుట్టూ ఒక గొప్ప విద్యుదయస్కాంత క్షేత్రం ఏర్పడుతుంది. ఏ సభ్యుడైనా ఈ క్షేత్రం నుండి బలం, ప్రేమ, కాంతి, శక్తి, జ్ఞానం, ధైర్యం, దృఢత్వం, ఆనందాలను పొందవచ్చు. తన చైతన్యస్థాయిని పెంచుకోవచ్చు.

ధ్యానం పట్ల మన అభిప్రాయాలను సరిచేసుకోటానికి, సరిచూసుకోటానికి సామూహిక ధ్యానం ఎంతో సహాయం చేస్తుంది. మనం సామూహికంగా చేరి, ఒకే భావంతో ధ్యానం చేస్తున్నపుడు ఒక అందమైన విద్యుదయస్కాంత క్షేత్రం ఏర్పడుతుంది. ఇది క్రమంగా విస్తరించి మనలోని ప్రతి ఒక్కరికీ, సమూహమంతటినీ కప్పేసి, ఒక రక్షణ వలయాన్ని సమకూరుస్తుంది. ఈ శక్తి క్షేత్రమే, జ్ఞానం, దివ్యదర్శనాలు, అంతర్‌దృష్టికి మూలం.

ఒక్కరి శక్తివలన కన్నా అనేకమంది ధ్యానుల సంఘటిత శక్తులు, వెలుగును, గొప్ప మార్పులను తెస్తాయన్న విషయం మనం అర్థం చేసుకోవాలి. ఎలాగైతే పచ్చికట్టెను అనేకమైన ఎండుకట్టెల సమూహాగ్నిలో వేస్తె సులభంగా కాలిపోతుందో...

ప్రేమ, కాంతి, శక్తులనుగ్రహించడానికి సామూహిక ప్రయత్నం వలన ఒక మార్గాన్ని ఏర్పరచి వాటిని ఆ సమూహంలోని సభ్యులు ఉన్న అన్ని తలాలకు, Planesకు వ్యాపింపచేసే ప్రక్రియే సామూహిక ధ్యానం.

మనలోని నీచ భావనా రూపాలను తరిమిగొట్టి, అహింస, సత్యం వంటి ఉన్నత భావనా రూపాలను పెంపొందించుకోవడానికి ఉన్న ఏకైక మార్గం సామూహిక ధ్యానం. అలాగే సామూహిక ధ్యానంలలో అద్భుతమైన హీలింగ్ జరుగుతూ ఉంటుంది.

పిరమిడ్ అద్భుత శక్తి

మనిషి నిర్మించిన కట్టడాలలో ఏడు వింతలలో 'పిరమిడ్' ఒకటి. ఈజిప్టులోని గిజా ప్రాంతంలోని 'గ్రేట్ పిరమిడ్' వీటన్నింటిలోనూ ముఖ్యంగా గొప్పది. ముందుగా 'పిరమిడ్' అనే పదానికి అర్థం తెలుసుకుందాం. గ్రీకు భాషలో 'పైరో' లేక 'పిరో' అంటే 'అగ్ని' అని, 'అమిడ్' అంటే 'మధ్యం' అని అర్థం. అంటే 'పిరమిడ్' అన్న పదానికి అర్థం 'అగ్ని మధ్యం' అన్నమాట! పిరమిడ్‌లో అందరూ అనుకున్నట్లుగా మమ్మీలు కూడా లేవు. ఇది ధ్యానం కోసమే నిర్మించబడిందని చాలామంది పండితుల అభిప్రాయం. ఇందులో శక్తి క్షేత్రాలు (ఎనర్జీ ఫీల్డ్స్) ఉత్పత్తి అవడం, ఎక్కువ కావడం వల్ల 'ఇది ధ్యానం కోసమే'.

మరి ఎక్కువ శక్తి తీసుకోవడానికి, ఆధ్యాత్మిక, ఆత్మశక్తుల్ని తేలికగా మేల్కొలపటానికి పిరమిడ్ రాచబాట! మన భూమి మీద ఉన్నశక్తిని సమతుల్యం చేయడానికి, శక్తిస్థాయిని పెంచడానికి పిరమిడ్లు ఉపయోగపడతాయి. పిరమిడ్ అనేది నాలుగు ముఖాలు $52^{0}-51^{1}$ కోణం కలిగివున్న నిర్మాణం.

ఒక రసాయన చర్యలో ఆ రియాక్షన్ వేగవంతంగా జరగడానికి క్యాటలిస్ట్‌ని ఉపయోగించినట్లుగా, ఓ బూతద్దం ఎలాగైతే సౌరశక్తిని కేంద్రీకృతం చేస్తుందో ఈపిరమిడ్ కూడా అంతకంటే ఎక్కువగా పనిచేస్తుంది. ధ్యానంలో ఆలోచనారహిత స్థితిని అతి తక్కువ సమయంలో పొందడానికి మరియు మన చుట్టు అతి శక్తివంతమైన కాస్మిక్ ఎనర్జీ ఫీల్డ్ (విశ్వశక్తి వలయం) ఏర్పడడానికి పిరమిడ్ ధ్యానం ఎంతో సహకరిస్తుంది. పిరమిడ్‌లో ధ్యానం మూడింతలు శక్తిని ఇస్తుంది. మరియు పిరమిడ్‌లో మూలం నుండి 1/3 ఎత్తులో విశ్వశక్తి కేంద్రీకృతమై ఉంటుంది. ఈ స్థలాన్ని "కింగ్ ఛాంబర్" అంటారు. ఈ కింగ్ ఛాంబర్‌పై కూర్చుని ధ్యానం చేస్తే అత్యధిక విశ్వశక్తిని గ్రహించుకో గల్గుతారు. తద్వారా ధ్యానానుభవాలు అత్యద్భుతంగా కలిగి ఆత్మజ్ఞానం సులువుగా కలుగుతుంది.

పిరమిడ్‌లో ధ్యానం చేసినపుడు శరీరంలో 'విద్యుత్ అయస్కాంత జీవరసాయన చర్యలు' జరిగి దేహంలోని ప్రతికణం శుభ్రపరచబడుతుంది.

నాడీమండలం శుద్ధి జరుగుతుంది. బ్రెయిన్‌లోని 'సెల్స్' ఉద్దీపనం చేయబడి మనోశక్తి ప్రబలమౌతుంది. అఖండమైన వికాసం కలుగుతుంది. మన సంకల్పానికి బలం పెరుగుతుంది.

పిరమిడ్ శక్తివలన శరీరంలోని అన్ని అవయవాల కణజాలం సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. తద్వారా సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని పొందగలం. విద్యార్థులు పిరమిడ్‌లో ధ్యానం చేస్తూ, చదవడం వల్ల ఏకాగ్రత పెరిగి, జ్ఞాపకశక్తి వృద్ధి అవుతుంది. మనస్సుకూ, శరీరానికి శాంతి, ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతి లభిస్తుంది.

పిరమిడ్‌లలో ప్రయోగాలు ఎవరైనా చేయవచ్చు. పిరమిడ్ నమూనాలు చిన్నవి కార్డ్‌బోర్డ్‌తో కాని, కొయ్యతో కాని చేయవచ్చు. పెద్దవి గాజు, ప్లాస్టిక్, ఫైబర్ గ్లాస్ వగైరాలతో కాని చెయ్యవచ్చు. పిరమిడ్‌లను ఏ లోహంతోనైనా, పదార్థంతోనైనా నిర్మించవచ్చును. క్రింద పేర్కొన్న కొలతలు ఉదాహరణలుగా తీసుకోవచ్చు (కొలతలు అంగుళాల్లో వున్నాయి).

ఎత్తు	మూలం (బేస్)	పక్క (సైడ్)
3	4.71	4.48
4	6.28	5.98
5	7.85	7.45
6	9.42	8.98
9	14.57	11.96
10	15.70	14.95
12	18.85	17.93

పిరమిడ్ ప్రతి ఒక్క అడుగు ఎత్తుకు మూలం లేక ఆధారం (బేస్) 1.5708 అడుగులు, పక్క (సైడ్) 1.4945 అడుగులు వుండాలి. అంటే, ఆ అడుగులు ఎత్తున్న పిరమిడ్‌కు 9.4228 అడుగుల చదరపు ఆధారం, 8.9674 అడుగులు పక్కలు వున్న ముక్కోణాకారాలు (త్రిభుజాకారాలు) కావాలన్నమాట. అన్ని త్రిభుజాలనూ ఆనించినపుడు అవి ఆధారంలో 52^0 51^1 కోణం చేయాలి.

ఇది గ్రేట్ పిరమిడ్‌లోని కోణం. దిక్సూచి సాయంతో పిరమిడ్ ముఖాలు ఉత్తర దక్షిణాలు చూస్తున్నట్లు వుంచాలి. ఆధారం నుంచి శిఖరం వరకు వున్న ఎత్తుల్లో 1/3 వంతు దూరంలో శిఖరానికి సరిగ్గా కింద 'కింగ్స్, ఛాంబర్'ను నిర్మించుకోవాలి. పిరమిడ్ శిఖరం నుంచి శక్తి వెలువడుతున్నదీ, లేనిదీ తెలుసుకోవాలంటే ఒక చిన్న లోలకాన్ని అక్కడ వ్రేలాడదీయాలి. అప్పుడు ఆ లోలకం అటూ ఇటూ ఊగుతుంది.

పిరమిడ్‌లో ఆహారం, పాలు, నీరు, విత్తనాలు, మొక్కలు, లోహాలు, బ్లేడ్‌లు మొదలైనవి కొన్ని గంటల నుంచి కొన్ని వారాలపాటు దాచారు. అలాగే వారు కొన్ని నిమిషాల నుంచి కొన్ని గంటలపాటు ధ్యానం చేసారు. ఈ విధంగా 'యత్న-దోష (ట్రయల్ అండ్ ఎర్రర్)' పద్ధతిలో వారు జరిపిన ప్రయోగాలు ఫలితాలు ఇలా వున్నాయి.

1) పిరమిడ్‌లో కూర్చుని కాని, పడుకుని కాని ధ్యానం చేయవచ్చు.

2) పిరమిడ్‌లో వుంచిన ఆహారం ఎన్ని రోజులయినా చెడిపోలేదు.

3) మొక్కలు, విత్తనాలు త్వరగా మొలకెత్తాయి.

4) బ్లేడ్‌లు మొదలైనవి మరింత పదునెక్కాయి. 60 షేవింగ్స్ వరకూ వచ్చాయి.

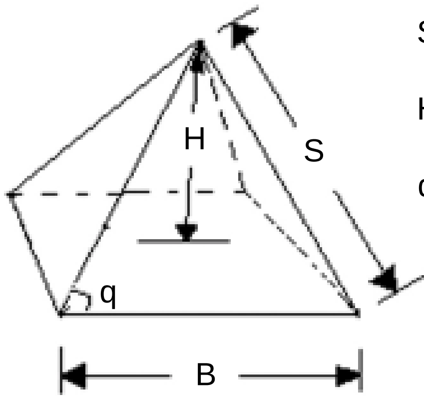
5) పిరమిడ్‌లో ధ్యానం మరింత సులువుగా కుదిరింది. సూక్ష్మ శరీరం త్వరగా విడివడి సూక్ష్మలోక యాత్రలు చేయడం సులభతరమైంది.

పిరమిడ్ కేంద్రాల గురించి రజనీష్ ఆశ్రమ సమాచార పత్రిక ఇటీవల కొన్ని విశేషాలు పేర్కొనింది.

ప్రతి వ్యక్తికీ, ప్రతి పిల్లవాడికీ ప్రతి ఇంటా, ప్రతి స్కూల్‌లో, ప్రతి కాలేజీలో, 'పిరమిడ్ ధ్యానం' ఒక అలవాటుగా మారితే 300 సం॥ దాకా ఆయుష్షు పొందవచ్చు! పిరమిడ్‌లో రోజూ ఓ గంట కూర్చుంటే చాలు. అది మనల్ని కాపాడుతుంది.ధ్యానంలో కూర్చున్న అనుభూతినిస్తుంది. పిరమిడ్ సృష్టికర్తలు మనకన్నా స్పష్టమైన దృష్టి కల యోగులై వుండాలి", అన్నారు రజనీష్. ధ్యానంలో పిరమిడ్ గొప్పదనాన్ని గుర్తించిన ఆయన, తమ ఆశ్రమంలో ఎన్నో పిరమిడ్ ధ్యాన కేంద్రాల నిర్ణయానికి ఆదేశించారు.

ప్రపంచమంతటా పలు ప్రాంతాలలో పిరమిడ్ ఆకారంలోని గుడారాలలో పలువురు ధ్యానం చేస్తున్నారు.

అలాగే మన దేశంలో కూడా, రాష్ట్రంలో కూడా, ప్రతి జిల్లాల్లోను, మండలాల్లోను, గ్రామాల్లోను అనేక పిరమిడ్‌లు నిర్మితమై ఉన్నాయి. వాటిల్లో ఎంతోమంది ధ్యానం చేసుకుంటూ, ఎన్నో అద్భుత ఫలితాలను పొందుతూ ఉన్నారు. కనుక, ప్రతి ఒక్కరు ఈ పిరమిడ్ శక్తిని ఉపయోగించుకోగలరు.



$S = B \times 0.95168$

$H = B \times 0.637$

$q = 52^0 - 51^1$



శ్వాసమీదే ధ్యాస ఎందుకు?

1) ప్రతి జీవికి ప్రాణాధారం "శ్వాసే". అది లేకపోతే జీవితమే లేదు.

2) మనం శక్తిని (1) ఆహారం ద్వారా పొందుతున్నాము. అలాగే (2) శ్వాస ద్వారా కూడా అధిక ప్రాణశక్తిని పొందుతున్నాం. "ఆహారం లేకున్నా కేవలం శ్వాసనే ఆహారంగా తీసుకుని యోగులు జీవించగలరు". అలాగే చాలామంది యోగులు జీవిస్తూ ఉన్నారు.

3) డబ్బు, సంసారం, మంత్రం, పూజ, తంత్రం, పునస్కారం ఇవి ఏవీ జీవి మనుగడకు ఆధారభూతమైనవి కావు. కాని, వీటిని అనుభవించాలన్నా... చేయాలన్నా 'శ్వాసే' ఆధారం, అవసరం. కావున, "జీవితం మొత్తానికి శ్వాసే ఆధారం". ఎప్పుడైతే ఆధారాన్ని పట్టుకుంటామో అపుడే మూలం దొరుకుంది.

4) విగ్రహారాధన, వ్యక్తిపూజలు, మంత్రోపాసన, రూపాలతో ధ్యానం ప్రారంభించినపుడు, ఇంద్రియాల నుంచి మనస్సుకున్న సంబంధం (Link cut అవటం) తెగటం కష్టమవుతుంది.

(అంటే 'ఆత్మ మనస్సుతో ఇంద్రియాల ద్వారానే మరి అన్నీ చేస్తూంటుంది) మరి అలా ధ్యానం (శూన్యం)లోనికి ప్రవేశించకుండా, ఈ ఊత సాధనాలతో మనస్సు చిక్కుకుని ఉండిపోతుంది. ఇక్కడ ఎలాంటి ఊహలు ఉండకూడదు. అప్పుడే ధ్యానంలోకి ప్రవేశిస్తాము.

5) ఇక్కడ మరి ఈ "శ్వాసను గమనించడం" అనే సాధనాన్ని కూడా వదిలెయ్యకపోతేనో మరి అనే సందేహం రావచ్చు.

అలాగే "బావిలో నీళ్ళ కదలికలు ఆగిన తరువాతే క్రింద రాళ్ళు, పైన మన ప్రతిబింబము కనబడతాయి. అంటే నీళ్ళు కదులుతూ ఉంటే, లోపలున్న మడ్డి అంతా రేగి (మురికి నీరుగా అయ్యి) లోపలున్న రాళ్ళూ స్వచ్ఛంగా కనబడవు. అలాగే కదులుతున్న నీళ్ళలో ప్రతిబింబాలూ కన్పించవు. మరి నీరు చలనం లేకుండా ఉండి, మడ్డి (మట్టినీరు) లేకుండా ఉండి పారదర్శకంగా ఉంటే అన్నీ స్వచ్ఛంగా, స్పష్టంగా కనిపిస్తాయి.

అలాగే మనస్సులో కదలికలు ఆగిన తరువాతే మనలో పారదర్శకత, స్వచ్ఛత మొదలవుతుంది. విశ్వమయీ ప్రాణశక్తి (Cosmic Energy) చక్కగా మనలోనికి ప్రసరిస్తుంది.

"మనో నిశ్చలానికి ఏకైక మార్గం – ధ్యానం"
"యోగహః చిత్తవృత్తి నిరోధః" –*పతంజలి*

6) ఇక్కడ మనసుకి శ్వాసకి direct link సంబంధం ఉంది. మనకు కోపంలో, టెన్షన్‌లో, భయంగా ఉన్నపుడు గాని ఎక్కువ శ్వాసలు తీసుకుంటూ ఉంటాము. అదే ప్రశాంత స్థితిలో తక్కువ శ్వాసలు (ఇక్కడ ఎక్కువ ఆలోచనలు ఉండటం వలన ఎక్కువ ప్రాణశక్తి అవసరమై ఎక్కువ శ్వాసలు తీసుకుంటూంటాం. మరి అక్కడ అవసరంలేదు) తీసుకుంటూంటాం. అదే గాఢ నిద్రలో అయితే చాలా తక్కువ, నెమ్మదిగా శ్వాస తీసుకుంటూ ఉంటాము. అలా శ్వాసకు మనసుకు సంబంధం ఉంది.

7) శ్వాసపైనే ధ్యాసపెట్టినపుడు వేరే ఎటువంటి ఆలోచనలు, అలజడులూ లేకపోవటం వలన శరీరానికి ఆక్సిజన్ (ప్రాణశక్తి) అవసరం తగ్గుతూ వస్తుంది. తద్వారా శ్వాసలు తగ్గి, నెమ్మదిగా భ్రూమధ్యస్థానంలో శ్వాస స్థితమవుతుంది.

8) ఇక్కడ మనసుని గమనించాలేగాని, కేంద్రీకరించకూడదు. అపుడు ఉచ్ఛ్వాస – నిశ్వాసలు రెండూ నెమ్మదిగా తగ్గిపోయి బైటకి గమనించలేనంత చిన్నవిగా అయిపోయి, రెండూ కలిసి లోపల జరుగుతూంటాయి. "ఇది సహజంగా తనంతట తానుగా వచ్చేస్థితి". తనంతట తానుగా మాయమవుతుంది, కాబట్టి ఇక్కడ ఊతాన్ని ఎలా వదలాలి అన్న సమస్య లేనే లేదు ఇక్కడ.

9) అంటే ఇక్కడ "శ్వాసకు – మనసుకు direct link ఉండటం వలన ఎప్పుడైతే శ్వాసను గమనిస్తూన్నామో అపుడు అలజడులు, టెన్షన్స్ లేకపోవటం వలన ఎక్కువ ఆలోచనలు మనసులో లేకపోవడం వలన ఎక్కువ ప్రాణశక్తి అవసరం తగ్గి, నెమ్మదిగా శ్వాస కూడా తగ్గుతూ ఆలోచనలు లేని స్థితి రాగానే Automaticగా తనంతట తానుగా శ్వాస

భృకుటి స్థానంలో నిలచిపోతుంది". అదే ఆలోచనారహిత స్థితి. ఇక్కడ తనంతట తానుగా కట్ అవుతుంది కాబట్టి మనం ఎలా ఊతాన్ని వదలాలి అన్న సమస్యే లేదు.

ఆలాగే... ఎందరో గురువులు తెలిపియున్నారు.

1) *"స్పర్శాన్ కృత్వా బహిర్బాహ్యాన్ చక్షుశ్చైవాంతరే భ్రువోః*
ప్రాణాపానౌ సమౌకృత్వా నాసాభ్యంతర చారిణౌ॥"

బాహ్య విషయభోగములను చింతన చేయక వాటిని పారద్రోలవలెను. దృష్టిని భ్రూమధ్యమునందు స్థిరముగా ఉంచవలెను. నాసిక యందు ప్రసరించుచున్న ప్రాణాపాన వాయువులను విచారణ చేస్తూ (గమనిస్తూ) సమస్థితిలో నడుపవలెను. ... *భగవద్గీత*

2) "గాలిలోన పుట్టి, గాలిలోన పెరిగి, గాలిలోన మర్మమెరుగలేరు. ముక్కులోని గాలి మరి ముక్తికి దారయా, విశ్వదాభిరామ వినురవేమ"
.... *వేమన*

3) "ఊపిరిలో దేవుడున్నాడు యోగీంద్రులకు" ...*అన్నమయ్య*

4) ఉత్తమోత్తమములు "ఉచ్ఛ్వాస – నిశ్వాస పంక్తులరసి తాను బ్రహ్మమగుట" ...*వీరబ్రహ్మేంద్రస్వామి*

5) "నా వద్ద తరగని అనంతమైన దివ్య సంపద ఉంది. ఆ సంపదను మీరు పొందాలంటే భక్తులుగా కాదు ఉండాల్సింది. తక్షణమే శిష్యులుగా మారండి. శిష్యులుగా మారాలంటే మార్గం మీ శ్వాసను మీరు వినియోగించుకోండి" (శ్వాసమహా విజ్ఞాన్ బుక్ నుండి)
...*షిర్డీసాయి*

6) "మనకు అనంతమైన సంపదలనిచ్చే గురువు మనతోనే ఉన్నారు. మనలోనే ఉన్నారు. మనతోపాటు మన యొక్క ఉనికికి కారణమైన ఆ గురువు ఎవరు? ఆ గురువును కనుక మనం పట్టుకోగల్గితే (ఆ గురువును తప్ప వేరెవ్వరినీ మనం చూడము అని మనం నిర్ణయించుకో గల్గితే అమరత్వ ప్రాప్తి సిద్ధిస్తుంది" అని షిర్డీసాయి అన్నారు.

7) “నేను 12 సంవత్సరములు నా గురువును తప్ప వేరెవ్వరినీ చూడలేదు. ఆ గురువు ఎవరనుకుంటున్నారు, నా యొక్క శ్వాసే” *...షిర్డీసాయి*

8) “మీరు భజనలు, పూజలు చేయడంవలన శాంతి లభిస్తుందని పొరబడుతున్నారు. అవి కేవలం మనస్సుకి, శరీరానికి తాత్కాలికమైన తృప్తినిస్తాయి. నిత్య సత్యమైన భజన నిరంతరం మీ ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలలో జరుగుతూంటుంది. ఇదియే భగవత్ తత్త్వాన్ని పొందడానికి తగిన ఉపాయము. ఇదే అసలైన ధ్యానము. మీ శ్వాసను నిరంతరం గమనిస్తూ ఉండడమే మీరు అసలైన భజనలో పాల్గొన్నట్లు. మనస్సులేని స్థితే అసలైన సాధన (ధ్యానం). శ్వాసను అనుసరించడం (గమనించడం) ద్వారా మనస్సులేని స్థితి మీకు వస్తుంది. అంటే ఆలోచనలు లేనిస్థితి”

...సత్యసాయిబాబా

మాంసాహారం & శాఖాహారం
Be a Vegitarian (Don't be Non-Vegitarian)

హింస అనేది ఆధ్యాత్మికంగా, మానసికంగా, భౌతికంగా, చైతన్యశక్తి పరంగా మనల్ని వినాశకర రీతిలో ప్రభావితం చేస్తుంది. హింసవల్ల చేతనావస్థలో మరి అచేతనావస్థలో మన అంతరంగం నుండి బద్ధకం, సోమరితనం, మతిమరుపు, పగ, ప్రతీకారం, ద్వేషం, భయం లాంటి వినాశకర ఆలోచనా తరంగాలను వెలువడేటట్లు చేస్తుంది. ఈ ఆలోచనా తరంగాలు భౌతిక సంఘటనలుగా రూపాంతరం చెంది మన జీవితాలలో వినాశకర రీతిలో ఎదురవుతుంటూయి. ప్రాణాంతకర వ్యాధులు అన్నింటికి మూలం బీజం హింసా ప్రవృత్తియేనని ప్రతి మనిషి గుర్తించాలి.

"మాంసాహారం విషాహారం - శాఖాహారం అమృతాహారం"

వైద్యశాస్త్రపరంగా (Scientifically) చూస్తే...

★ "మానవుని శరీరం వైజ్ఞానిక శాస్త్ర ఆధారంగా మాంసాహారానికి అనువుగా నిర్మింపబడలేదు" అని శాస్త్రవేత్తలు చెప్పడం జరిగింది.

★ 10 ప్లేట్ల శాకాహారాన్ని అరగించటానికి ఎంత శక్తి పడుతుందో 1 ప్లేటు మాంసాహారాన్ని అరగించటానికి అంత శక్తి పడుతుంది.

మాంసాహారాన్ని పూర్తిగా అరిగించడానికి శరీరానికి పట్టే సమయం:

Beef, Pig, Goat మాంసానికి	-	72 గంటలు
కోడి (Chicken) మాంసానికి	-	34 - 38 గంటలు
ఆకుకూరలు	-	4 - 5 గంటలు
కూరగాయలు (Vegitables)	-	2½ - 3½ గంటలు

★ జంతువులను చంపుతున్నపుడు మరణభయం వల్ల ఆ జంతువులలో Toxins, విషపదార్థాలు ఉత్పత్తి అవుతాయి. ఆ మాంసాన్ని ఎంత కాల్చిన, ఎంత ఉడికించిన అవి పోవు. అవి తిన్నతరువాత మన శరీరంలోకి వెళ్ళి అనేక రకాల రోగాలకు కారణభూతమవుతున్నది. మాంసాహార జీవులలో కాలేయం, మూత్రపిండాలు పెద్దవిగా ఉండి త్వరగా జీర్ణం అవుతాయి. కాని మనుషులకు మూత్రపిండాలు, కాలేయం చిన్నవిగా ఉండటం వలన త్వరగా

జీర్ణం కావు. మాంసాహార జంతువుల ప్రేవుల పొడవు కంటే, మనవి చాలా పొడవు కావడం వల్ల త్వరగా అరగకుండా, బైటకువెళ్ళకుండా ఎక్కువ సమయం లోపలే ఉండి, ఆ Toxins శరీరంలోకి మరలా మరలా reabsorb అయ్యి అనేక అనారోగ్యాలకి కారణభూతమవుతూ, మానవ మస్తిష్కాన్ని iritate చేస్తాయి. Stress, Strainకి గురిచేస్తాయి.

★ మన చర్మం క్రింద, ducts లోనూ రక్తనాళాలలోను కూడా ఈ టాక్సిన్స్ చేరుకుని Blood Circulationని తగ్గిస్తుంది. Mind & Bodyని Strainకి గురిచేస్తుంది.

★ శాస్త్రజ్ఞులు పరిశోధనలు చేసి చెప్పినటువంటిది మన ఆయుష్షు తగ్గుతుంది. "ధృవప్రాంతాలలో నివశించే 'ఎస్కిమో' అనే జాతి తెగవారు అక్కడి వాతావరణ పరిస్థితుల కారణంగా మాంసాహారం ఎక్కువగా తీసుకుంటారు. కనుక వారి సగటు ఆయుష్షు 30 సంవత్సరములు మాత్రమే జీవిస్తున్నారు".

★ మాంసాహారం తినేవారు భావోద్రేకాలను (Emotions) కంట్రోల్ చేసుకోవడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. శాకాహారం తినేవారిలో భావోద్రేకాలను కంట్రోల్ చేసుకోవటానికి తక్కువ సమయం పడుతుంది.

★ Newton's 3rd Law "విశ్వానికి ఏమి (హింస) ఇస్తే మనకి అదే వస్తుంది".

అలాగే Non-Veg గూర్చి Logicalగా (శరీర నిర్మాణానుసారంగా) చూస్తే...

1) ప్రకృతిలో మాంసాహార జీవులైన సింహం, పులి, చిరుత, నక్క, కుక్క... ఇవన్నీ నీటిని నాలుకతో 'కతుకుతూ' త్రాగుతాయి. ప్రకృతిలో శాఖాహార జీవులైన ఆవు, మేక, గేదె, గొర్రె ఇవన్నీను నీళ్ళను నోటితే 'పీల్చుకుని' త్రాగుతాయి. అలాగే మనమూ పీల్చుకునే తాగుతున్నాము.

2) మాంసాహార జంతువులకు దంతముల ఆకృతి కాలిగోళ్ళు, పచ్చి మాంసమును (పీక్కుతినే) చీల్చుకుతినే విధంగా ఉంటాయి. శాకాహార జీవులు, మానవులకు పళ్ళవరుస, గోళ్ళు పచ్చిమాంసమును పీక్కుతినే విధంగా లేవు. కాబట్టి మనం శాఖాహారులమే.

3) శాఖాహార జంతువులు ఆహారం లేకపోతే చిక్కిశల్యమై చనిపోటానికి కూడా సిద్ధపడతాయి కానీ మాంసం ముట్టవు. మరి అంతకన్నా ఉన్నతమైన

జన్మపొందిన మానవుడు పుష్కలమైన శాఖాహారం ఉన్నా మాంసాహారాన్ని ఎందుకు భుజిస్తున్నాడు.

4) మానవులు బలంకోసం, రుచికోసం మాంసాహారం తీసుకుంటూంటారు. కేవలం బలం కోసమైతే శాఖాహారం తినే ఏనుగు, ఖడ్గమృగం మొ॥ అంతపటిష్టంగా ఎందుకున్నాయి? మరి రుచికోసం అనుకందామా అంటే పచ్చిమాంసం మానవులకు రుచించదు, మసాలాలు, కారాలు దట్టిస్తే తప్ప. అంటే రుచి మాంసాహారంనకు లేదు అని అర్ధమవుతూనే వుంది.

5) ఒకవ్యక్తి కోడిపీక కోస్తున్నపుడు తన వ్రేలు తెగితే ఎంతబాధ పడతాడో... ఒక్కసారి ఆలోచించండి. అలాంటిది దాని మెడ కోస్తూ ఉంటే దానికి ఎంత బాధో, నెప్పో ఆలోచించండి.

6) అలాగే మాంసాహారం, వెల్లుల్లి, నిల్వ ఉన్న పులిసిన పదార్ధాలు తినకూడదు. అవి "మనసుకి శక్తినిస్తాయి".

7) "పులి" కూడా ఆకలివేసినపుడే వేటాడి మాంసాన్ని తింటుంది. ఆకలిలేకపోతే సాత్విక గుణమే. ప్రక్కనే జింకలు ఆడుతున్నా పట్టించుకోవు. అలాంటిది మరి మనిషి ఆకలి లేకపోయినా మాంసాన్ని తెచ్చుకొని ఫ్రిజ్‌లో పెట్టుకొని మరీ తింటున్నాడు.

మాంసాహారం వల్ల నష్టాలు :

1) మాంసాహారం వలన వ్యాధులకు గురిఅయ్యే అవకాశం ఎక్కువ.

2) మనసు అశాంతికి లోనవుతుంది (ఆరోజు dullగా ఉంటుంది), మందబుద్దులౌతారు.

3) త్వరగా ఉద్రేకపూరితులవుతారు.

4) మెదడు మొద్దుబారి జ్ఞాపకశక్తి నశిస్తుంది.

5) ప్రాణిహింస వలన పాపం చేసిన వారవుతారు. పాపం వలన రోగం, రోగం వలన జీవితం దుఃఖమయం.

6) మానవులకు సహజంగా ఉండే ప్రేమ, దయ, కరుణ, సేవ అనే గుణాలు కోల్పోతారు.

సాధారణంగా మాంసాహారం గురించి :

1) అలాగే సాధుజంతువుల నుండి కూడా మనం శాఖాహారులమన్న సంగతి

తెలుసుకోవచ్చు. కారణం మేకలు, గొఱ్ఱెలు, ఆవులు, గేదెలు మొ॥వి, మనుష్యులు కూడా సింహం, పులి, చిరుత దగ్గరకు వెళ్ళాలంటే భయం. కారణం అవి మాంసాహార జంతువులని, చంపేసి తింటాయని. కాని, సాధుజీవులు మనుషలను చూసి భయపడవు. కారణం, మనం శాఖాహారులం అని, జ్ఞానులం అని అవి నమ్ముతున్నాయి. కాని మనం అజ్ఞానంతో, పెంచిన జంతువులకే నమ్మకద్రోహం చేస్తున్నాము.

2) మనకు మాంసం తినమని ఎవరు చెప్పారు? మన పెద్దలు. వాళ్ళకు వాళ్ళ పెద్దలు చెప్పారు. భగవంతుడు తినడం తప్పని భగవద్గీత, భాగవతం, బైబిలు, ఖురాన్‌లలో చెప్పినారు. అందుకే మనం పండుగలు జరుపుకునేటప్పుడు గాని, దేవాలయాలకు గాని మాంసం తిని వెళ్ళము, నైవేద్యంగా పెట్టము మరియు తినం. భగవద్గీతలో స్పష్టంగా ప్రేమతో "ఫలం, పత్రం, నీరు పుష్పమో" అన్నాడు. కాని "మాంసము, చేపలు, రొయ్యలు, పీతలు, గుడ్డు" పెట్టమని ఎక్కడా చెప్పలేదు.

3) "మాంసాహారంగా భుజింపబడే జంతువులు, పక్షులు, కోళ్ళు, చేపలు అన్నీ మానవులకోసమే సృష్టించబడ్డాయి" అన్న భ్రమలో మానవుడు ఉన్నాడు. కాని, ఏ ఒక్కజీవి దేనిమీదా ఆధారపడకుండా స్వతంత్రంగా జీవించలేదు. అవి మన అభివృద్ధికి చైత్యపరిణామానికి ఎంతో సహకరిస్తాయి.

4) పక్షులు, కోళ్ళు, కుక్కలు గృహ సమీపంలో పడిఉన్న అన్నం మొదలగు వ్యర్థ పదార్థాలను తిని, అలాగే అనేక విషపురుగులను ఇంటిలోనికి రానీయకుండా తిని శుభ్రంచేస్తూ రక్షిస్తున్నాయి.

5) నీటిలో, చేపలు, రొయ్యలు, పీతలు నీటిలో ఉండే నాచు, పాచి అనేక విషక్రిములను భుజించి, నీరు చెడకుండా చేసి మనల్ని రక్షిస్తున్నాయి.

6) ఆవులు, గేదెలు, మేకలు, గొర్రెలు ద్వారా వచ్చే పాలు ఆహారంగాను, ఎరువు వ్యవసాయంలోనూ ఎంతో సహకరిస్తుంది.

కావున, ఇవన్నీ "మన రక్షణకొరకే గాని తినటానికి గాదు"

మాంసాహారం = పాపం, రోగాలు, నష్టాలు, బాధలు, కష్టాలు, ఇబ్బందులు

★ **మాంసాహారం తీసుకునే మీ తాత, నాన్నా వాళ్ళు 100 సం॥లు బతికారు? మరి ఏంటి?**

శరీరం ఏం ఆహారాన్ని కోరుతుందో ఆ ఆహారాన్ని అందించాలి (మనసు కోరుకునేది కాదు). జంతువులు చూడండి! అవి వాటి శరీర నిర్మాణానుసారం కోరుకునే ఆహారాన్నే వాసన చూసి మరీ అందిస్తుంటాయి.

మరి మానవులైన మనం మాంసం, చేపలు లాంటి నీచుపదార్థాల నుండి వాసన వస్తుంటే ముక్కుమూసుకుంటూంటాం. అంటే వాటిని మన శరీరం వద్దని అవి మన శరీరానికి సరైన ఆహారం కాదు అని చెప్తుంది. Reject చేస్తుంది అయినప్పటికీ మనం వాటిపై మసాలా దినుసులు, ఉప్పు, కారాలు వేసి వాటిని తింటున్నాం. అంటే శరీరానికి పడని ఆహారం అందిస్తున్నాం.

అయితే శరీరం కోరుకునే ఆహారం అందించే జంతువులైన ఏనుగు, జింకలు, ఖడ్గమృగాలు మొదలైనవి వాటి ఆయుష్షు ప్రకారం పూర్తిగా జీవిస్తున్నాయి. వాటికి, బి.పి.లు గాని, షుగర్‌లు గాని, హార్ట్ అటాక్‌లు గాని, కళ్ళజోళ్ళుగాని, వెంట్రుకలు రాలిపోవటం కాని ఏమీ ఉండవు.

ఈనాడు మానవుడు 100 సం॥లు బతికినా జబ్బులతో, రోగాలతో జీవిస్తున్నాడు. గట్టిగా తింటే చస్తాడు, సరిగ్గా తినకపోయినా చస్తాడు. అదీ ఒక జీవితమేనంటారా?

★ **చేపలలో బి-12 ఉంటుంది. చేపలు మంచివి అంటారు కదా? మరి ఏంటి?**

చేపలు అంటే నాన్-వెజ్‌తో పోల్చినపుడు (చెడ్డవాటితో పోల్చినపుడు) కొద్దిగా మంచిది అంటారు. కాని మనం మంచి (వెజ్) ఆహారాలతో పోల్చుకోవాలి. జంతువులు ఆకులు తింటాయి. కాని వాటికి శరీరాల్లో ప్రేగులలో బి-12 తయారవుతుంది. అలాగే మానవుని మల ప్రేగులలో కూడా ఈ బి-12 తయారవుతుంది. కాబట్టి, ఇంక మనం వాటిని తీసుకోవాల్సిన అవసరంలేదు.

పక్షిజాతి బట్టి పరగ హింసల బెట్టి
కుక్షినిండా కూడు కూరుటకును
వండి తినెడి వాడు, వసుధ చండాలుడు
విశ్వదాభిరామ! వినురవేమ!! ... వేమన

ఆధ్యాత్మికం (Spiritual)గా మాంసాహారం గూర్చి :

ఒకజీవిని హింసించడం వలన ఎంతమంది ఆ మహాపాపానికి భాగస్వాములవుతున్నారంటే... "ఆమోదించేవాడు, చంపేవాడు, అవయవాలను నరికేవాడు, అమ్మేవాడు, కొనేవాడు, వండేవాడు, వడ్డించేవాడు, తినేవాడు". వీరందరూ కూడా ఆ పాపంలో భాగస్వాములే. ఆ పాపం నుండి ఎవ్వరూ తప్పించుకోలేరు. *... షిర్డీసాయి, మను శాస్త్రం*

బైబిల్‌లో జీసస్ సందేశం...

"Thou shall not kill" (10 ఆజ్ఞలలో 5వ ఆజ్ఞ) అంటే నీవు ఎవరినీ చంపకు.

పవిత్ర ఖురాన్ సందేశం...

"అల్లా మాంసాన్ని, రక్తాన్ని ఇష్టపడడు".

"అహింసో పరమధర్మః"

అన్నింటికంటే 'అహింసే' పరమ, ఉత్తతమమైన ధర్మం.

"జీవించు జీవించనివ్వు" *... వర్ధమాన మహావీరుడు*

"ధర్మో రక్షతిః రక్షితః" అన్నారు. అలాంటి ధర్మాని రక్షిస్తే, ధర్మం మనల్ని రక్షిస్తుంది.

పతంజలి అష్టాంగమార్గంలో మొదటి స్థానం అయిన (యమ నియమాలలో) యమం అంటే 'అహింస'. మొదట చేయాలి.

"మమాత్మా సర్వభూతాత్మ" *...భగవద్గీత*

అన్నింటిలోనూ నేనే (భగవంతుడను) ఉన్నాను. దేనిని హింసించినా నన్ను హింసించినట్లే...

అలాగే, దేహంలో ప్రాణం ఉందంటే 'శివం', లేకపోతే 'శవం. శవాలను ఎక్కడ వేస్తారు. స్మశానంలో మరి మనది కడుపా, స్మశానమా? మాంసం పీక్కుతినేది ఎవరు? రాక్షసులు. మరి ఆత్మపరిణామక్రమంలో మానవుని తరువాత పురోగమించేది దేవతలు (మాధవులు). కానీ మనం వెనక్కు తిరోగమనంలో రాక్షసుల్లా అవుతున్నాం కదా!

★ **మరి వృక్షాలకు ప్రాణం ఉంది కదా, అదీ హింసే కదా?**

అయితే వృక్షాల గురించి తెలుసుకునే ముందు జంతువులకు & మానవులకు మధ్య తేడా (comparison) చూద్దాం.

మానవులు	**జంతువులు**	**వృక్షాలు**
సంచరించగలరు	గలవు	లేవు
ఇష్టమైనవి భుజించి ఆనందించగలవు	గలవు	లేవు
నిద్రించగలరు	గలవు	లేవు
సంసారం, మైధునంలో పాల్గొనగల్గుతాయి.	గలవు	లేవు
సంతానాన్ని పొంది, పుత్రవాత్సల్యంతో ఉంటాము.	గలవు	లేవు
ఏదైనా బాధకల్గినపుడు రోధిస్తున్నాము.	గలవు	లేవు
విపరీతమైన మరణభయం ఉండి, ప్రతిఘటించగలము.	గలవు	లేవు
నిస్సహాయస్థితిలో మానవులు కేకలు పెట్టినట్లు ఆక్రందిస్తూ, భయంకర శబ్దాలు చేస్తాయి.	గలవు	లేవు

మరి జంతువులకు & వృక్షాలకు మధ్య తేడా (comparison) చూద్దాం.

జంతువులు	**వృక్షాలు**
సంచరించగలవు	లేవు
శబ్దాలు చేయగలవు	లేవు
పిల్లలను కనగలవు	లేవు
శరీర భాగాలైన తోక, కాలు మొ॥ నరికితే తిరిగిరావు	ఒక కొమ్మ నరికితే ప్రక్కనుండి ఎక్కువ కొమ్మలు వస్తాయి

జడాలు కావు	జీవశక్తి ఉన్నా జడములు ఆత్మచైతన్యం అంతగా వికశించదు

★ వృక్షాలకు జంతువులలో లాగా మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తము మొదలైన జ్ఞానేంద్రియాలు, ఖర్మేంద్రియాలు లేవు.

★ ఇంద్రియాలు ఎప్పుడైతే లేవో అపుడు దుఃఖాలు, బాధలు ఉండవు.

★ అలాగే సశ్యాలను, ఉద్భిజాలు అంటారు. ఎలాగైతే మానవుల రోమాలను, గోళ్ళను ఖండించినా నొప్పి ఉండదో అలాగే సశ్యాలను ఖండించినా, కోసినా నొప్పికలుగదు.

★ మన దేవుడు శాఖాహారం పాపాహారం అని చెప్పలేదు. భగవద్గీతలో ఫలం, పుష్పం, ఉదకమో, ఆకునో ప్రేమతో సమర్పించినా చాలు అన్నారు.

జంతువులు	**వృక్షాలు**
పంచభూతాలతో తయారైనవి (భూమి, నీరు అగ్ని, వాయువు, ఆకాశం)	ద్విభూతాలతో తయారైనవి (నీరు, భూమి)
More conscious than Plants	Less consciousness 90% Water. So, బాధ ఉండదు.

కావున,

మనం జీవించాలంటే తినాలి. జీవించటం కోసం ఏదైతే least consciousness & suffers the least (బాధ తక్కువ ఫీల్) ఉందో అదే తింటాం. అలాగే ఎక్కువగా కొమ్మలు, కట్ చేస్తూంటాం (Routs కాకుండా). కావున, ఇంకా ఎక్కువ Branches, Leaves reproduce అవుతాయి. Final result is beneficial to the Plant.

అలాగే పళ్ళ చెట్లు తమ పళ్ళు పండి పరిపక్వ దశకు రాగానే, ఆకర్షణీయంగా మంచి రంగు, వాసన, రుచి ఉండి ఆకర్షిస్తాయి. పక్షులు, జంతువులు వచ్చి ఆ పళ్ళను తీసుకెళ్ళి తిన్న తరువాత వాటి గింజలను వేరు

వేరు స్థానాల్లో వేయటం ద్వారా వాటి జాతిని పెంచుకుంటున్నాయి. లేకపోతే చెట్టుకిందే పడి పాడై, సూర్యరశ్మి లేక, మొలవక చనిపోతాయి. అలా వాటి జాతే నశించిపోతుంది.

గ్రడ్డు కూడా తినరాదు. "భ్రూణహత్య మహాపాతకం".

★ **మనుష్యులం జంతువులను పెంచుతున్నాం కదా! Like Poultry (Pigs, Cattle, Chickens, Ducks, etc.,) మరి వాటిని తినకూడదంటారా?**

తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల్ని పెంచుతూ ఉంటారు. కాబట్టి తమ పిల్లల్ని తాము చంపి తినే హక్కుందా? కాబట్టి అన్ని జీవులకు జీవించే హక్కు ఉంది. కావున, వాటిని కాలరాసే హక్కు ఎవరికీ లేదు.

★ **జంతువులు పుట్టింది మనుష్యులు తినటానికే కదా! లేకపోతే అవి ప్రపంచం అంతా నిండిపోతాయి కదా? మరి ఏంటి?**

మనం ఎప్పుడైనా ఏ జంతువునైనా అడిగామా, నిన్ను తినేనా? అని,

అవి అంగీకరిస్తే చేస్తే సరే. కాని,

అన్ని జంతువులు జీవించటానికే ఇష్టపడతాయి. చావంటే భయపడతాయి. మనం పులిచేతిలో తినబడటానికి ఎలాగైతే ఇష్టపడమో, మరి జంతువులు ఎలా చంపబడటానికి ఇష్టపడతాయి.

అలాగే, వందల వేల సంవత్సరాల నుండి మానవులు ఈ భూమిమీద జీవిస్తున్నారు. అంతకు పూర్వం డైనోసార్స్, పెద్ద జీవులు భూమిపై ఉండేవి. అవి ఇప్పుడేవి? భూమి తనకు తానుగా "Natural Ecological Balance" చేసుకుంటుంది. లేకపోతే ఆ జంతువులతో మన భూమి నిండిపోయి ఉండేదిగా. కాబట్టి అది భూమి పని. దాని పని అది చేస్తుంది. మన పని కాదది.

★ **అలాగే ఈ మధ్య వచ్చిన "రామదాసు" సినిమా చూసారా? దానిలో కూడాను ఈ అహింసకు సంబంధించిన సమాచారం ఉంది. ఏంటో చెప్పగలరా?**

"చిలుక"ని భార్య అడిగిందని తెచ్చి బంగారు పంజరం చేయించి మరీ దానిలో చిలుకను బంధిస్తాడు. ఒకసారి అది నుంచోడానికి కూడా చాలా ఇబ్బంది పడ్తూంటుంది. అపుడు గమనించి దాని కాలును చూస్తే తీగపై నుంచొని

నుంచొని దానికి పుండు పడిఉంది. వెంటనే పరిగెత్తుకెళ్ళి తన పట్టువస్త్రం చింపి మరీ తీసుకొచ్చి దానికి లోపల తీగపై వేస్తాడు. అంతటి సున్నితమైన మనస్సుకలవాడు.

మరి రామునికి ఎంతో ధనం పెట్టి గుడి కట్టిస్తాడు... కాని జైల్లో పెట్టేసరికి రాముడు కూడా రక్షింపలేకపోతాడు. అందుకే "అహింసో పరమోధర్మహః" "ధర్మో రక్ష తిః రక్షితః" అన్నారు. భగవంతుడు కూడా ఏమీ చేయలేడు. ఎవరి ఖర్మను వారు అనుభవించాల్సిందే. హింస విషయంలో మరీనూ...

రామదాసుని బంధిఖానాలో ఎంతకాలం ఉంచారో చెప్పగలరా? చిలుకను ఎన్ని నెలలు... వారాలు.. రోజులు... గంటలు... నిముషాలు... సెకండ్లైతే పంజరంలో ఉంచాడో, ఖచ్చితంగా లెఖ్ఖతో సహా సరిగ్గా అన్నే నెలలు... వారాలు.. రోజులు... గంటలు... నిముషాలు... సెకండ్లతో సహా తనని కూడా జైల్లో ఉంచడం జరిగింది. మధ్యలో సీత రాముడిని విడిపించమని అడుగుతుంది. కాని రాముడు 'మనం ఇప్పుడు ఇక్కడ ఉండే పరిస్థితి కాదు. పద వెళ్దాం' అని అక్కడనుండి వెళ్ళిపోతారు. ఖర్మతీరిన తరువాత గాని రాముడు వచ్చి విడిపించాడు. మరి బంధించిన తరువాత రోజే వచ్చి విడిపించవచ్చుకదా. భగవంతుడే కదా.. మరి ఎందుకు విడిపించలేకపోయాడు? అప్పటివరకు భగవంతుడు కూడా ఏమీ చేయలేకపోయాడు. మరి పంజరంలో బంధించినందుకే అంత శిక్ష అయితే, చంపి, వండుకు తింటున్న మనగతి, పరిస్థితి ఎంత భయంకరంగా ఉంటుందో ఆలోచించండి.

ఎంత పూజలు చేసినా, ప్రార్థనలు చేసినా, వ్రతాలు చేసినా, జపాలు చేసినా, ధ్యానాలు చేసినా భగవంతుడు కూడా ఏమీ చేయలేడు. ఎందుకంటే భగవంతుని దృష్టిలో అన్ని జీవులూ సమానమే. కనుక, ఎవరి ఖర్మ వారు అనుభవించక తప్పదు.

ప్రాణం ఉంటే 'శివం', లేకపోతే 'శవం'.

మరి అలాగే చనిపోయిన తరువాత శవాలను ఎక్కడ పెడతారు? స్మశానంలో... మరి చనిపోయిన వారిని చూసివచ్చినా, ఎదురువచ్చినా మనం ఏం చేస్తూంటాం. గబగబా ఇంట్లోకి రాగానే నీళ్ళు కుమ్మరించుకుని స్నానం

చేసి మరీ కడుక్కుంటామే మన శరీరాన్ని, అలాంటిది మరి జీవులను చంపి మరీ మన కడుపులో వేస్తున్నామే. మనది కడుపా, స్మశానమా? చెప్పండి. ఆది శంకరాచార్యులు ఏమి చెప్పారంటే "దేహమే దేవాలయం. జీవుడే దేవుడు" అని. మరి మనం ఈ శరీరమును దేవాలయంలాగా ఉంచుతున్నామా, స్మశానంలా మారుస్తున్నామా ఆలోచించండి!

ఈ మధ్య ప్రపంచవ్యాప్తంగా జరిగిన కుస్తీ పోటీలలో మొదట వచ్చిన అతనిని ఇంటర్వ్యూ చేస్తే, తను శుద్ధ శాఖాహారినని చెప్పాడు. ఆ మధ్య జర్మనీలో జరిగిన సైకిల్ పోటీలలో గెలిచిన వారందరినీ కూడా ఇంటర్వ్యూ చేస్తే కేవలం శాఖాహారులే వారు అని చెప్పడం జరిగింది..

మాంసాహారం చాలా బలం అంటూంటారు కదా! అదీ చూద్దాం.

క్రింద పట్టికను నిశితంగా గమనించినట్లైతే వైజ్ఞానికపరంగా మాంసాహారానికీ, శాకాహారానికీ గల వ్యత్యాసం స్పష్టమౌతుంది.

NON VEGETARIAN CONTENTS FOR EVERY 100 GRAMS

	PROTEINS	CARBOHYDRATES	FATS	FIBRE	MINERALS	CALORIES
PORK	18.7	- NILL -	4.4	- NILL -	1.0	114
GOAT MEAT	21.4	- NILL -	3.6	- NILL -	1.1	118
MUTTON MUSCLE	18.5	- NILL -	13.3	- NILL -	1.3	194
BEEF MEAT	22.6	- NILL -	2.6	- NILL -	1.0	114
EGGS	13.3	- NILL -	13.3	- NILL -	1.0	173

VEGETARIAN CONTENTS FOR EVERY 100 GRAMS

	PROTEINS	CARBOHYDRATES	FATS	FIBRE	MINERALS	CALORIES
SOYA BEANS	43.2	20.9	19.5	3.7	4.6	432
PULSES	22.3 TO 25.1	56.5 TO 59.6	0.7 TO 1.7	0.7 TO 4.5	2.1 TO 3.5	330 TO 347
WHEAT	12.1	69.4	1.7	1.9	2.7	341
GRAM	17.1	60.9	5.3	3.9	3.0	360
RICE	13.5	48.4	16.2	4.3	6.6	393
GROUNDNUT	26.2	26.7	39.8	3.1	2.5	570

courtesy : Issued in the interest of Public Health by Vimal Vahan Nabhi Kumar Jain for Sanyam Baba Charitable Trust, New Delhi

★ మరి మనం ఆనందంగా జీవించాలంటే మనం చేయవలసినవి రెండే రెండు.

1) హింస వదలాలి (అంటే జీవ హింస, జంతు వధ, మాంస భక్షణ మానాలి).

2) హంసను పట్టుకోవాలి (హంస అంటే శ్వాస. అంటే శ్వాసమీద ధ్యాస. అంటే ధ్యానం చేయాలి).

"హింసా చోడో! హంసా పకడో!!"

"గ్రుడ్డు" మాంసాహారమా? శాఖాహారమా?

మాంసాహారాన్ని 'నీసు' పదార్థాలు అంటారు. అంటే 'నీచు' అని. అంటే 'నీచమైన' పదార్థాలు. నీచమైన వాసన వస్తుంటాయి. గుడ్డుని పగలగొట్టి చేతికి పూసుకుని వాసన చూడండి! అవి ఎలాంటి వాసన వస్తుందో. నీచమైన వాసనే.

గుడ్డు నుండి పిల్ల వస్తుందా, మొక్క వస్తుందా? అని చూస్తే, పిల్లే వస్తుంది. పిల్ల శాకాహారమా, మాంసాహారమా అంటే మాంసాహారమే. కాబట్టి గుడ్డు కూడా మాంసాహారమే అని తెలుస్తుంది.

అలాగే గుడ్డు జంతుజనితమా, వృక్ష జనితమా?. అంటే జంతుజనితమే. అంటే జంతువుల నుండే వస్తుంది. మొక్కల నుండి వచ్చేదైతేనే శాఖాహారం. జంతువుల నుండి వచ్చేదైతే మాంసాహారం. శాస్త్రజ్ఞులు పరిశోధనలు చేసి "గుడ్డు' కూడా గాలిని పీల్చుకుంటూ, వదులుతూ, 'శ్వాస'ను తీసుకుంటున్నది" అని చెప్పటం జరిగింది. అంటే ప్రాణం ఉంది. కనుక గుడ్డు మాంసాహారమే.

'భ్రూణహత్య మహాపాతకం'. ఈ రోజుల్లో గర్భిణీ స్త్రీలకు స్కానింగ్ చేయించి, ఆడపిల్లలైతే అబార్షన్ చేయించేస్తున్నారు. దీనినే భ్రూణహత్య అంటారు. మరి గుడ్డును వండటం భ్రూణహత్యే. గుడ్డు తినడం కూడా భ్రూణహత్యతో సమానమే.

గుడ్డు ఎక్కువ బలమైనది అంటూంటారు. అదీ చూద్దాం.

	100 గ్రా॥ గుడ్డు	170 కాలరీలు శక్తినిస్తాయి
	100 గ్రా॥ పప్పుధాన్యాలలో	330 కాలరీలు శక్తినిస్తాయి
అదే,	100 గ్రా॥ వేరుశనగపప్పులో 500 కాలరీలు ఉన్నాయి.	

మరి ఏది ఎక్కువ శక్తివంతమైనదో తెలిసింది కదా. గుడ్డులోని తెల్లసొన 30% – 50% అరుగుదల కాకుండానే విసర్జింపబడుతున్నదని పరిశోధనలలో తేలింది. మన శరీరం అరిగించలేక బయటికి పంపుతుంది. అంటే అది మనకు సరైన ఆహారం కాదు అన్నమాట. ప్రతి గుడ్డులో 15,000 సన్నని రంధ్రాలున్నాయి. ఫౌల్ట్రీలలో క్రిమికీటక సంహారులు విస్తృతంగా వాడుతున్నారు. అవి గుడ్డులోకి తద్వారా మన అన్నకోశంలోకి వెళ్ళి, క్యాన్సరు వ్యాధికి కారణమవుతున్నాయి.

★ **మరి టి.వి.లో గుడ్డు తినండి, మంచిది అని Ad ఇస్తున్నారు గదా!**

అది మనం ఆలోచించుకోవాలి. అలాగే వ్యాపారస్తులు వారి లాభాల గురించి ఆలోచిస్తారు కాని మన ఆరోగ్యం గురించి కాదు.

ఉదా: ఫలానా సిగరెట్ త్రాగండి! రిలాక్స్ అవ్వండి!

ఫలానా మందు, బీరు త్రాగండి! రిలాక్స్ అవ్వండి, స్వర్గం అంచులదాకా వెళ్తారు... అని. కాని మనం తాగుతున్నామా?

అంటే వాళ్ళు వాళ్ళ యొక్క లాభం దృష్టితోనే, అమ్మకాల్ని పెంచుకోటానికే చెప్తుంటారు. మరి మనం ఆలోచించుకోవాలి...

ఈ గుడ్డులో 250 మి॥గ్రా॥ నుండి 300 మి॥గ్రా॥ వరకు కొలెస్టరాల్ ఉంటుంది. ఇది రక్తనాళాలలో పేరుకుపోయి, గుండె జబ్బులకు కారణమవుతుంది.

★ జర్మనీకి చెందిన ఆచార్య ఎగ్నర్‌బెర్గ్ గ్రుడ్లు 51.83 శాతం కఫము ఉత్పత్తి చేసి, శరీరంలో పోషక విలువల సమతుల్యాన్ని చిన్నాభిన్నం చేస్తాయని తెలియజేసారు.

★ ఇంగ్లాండుకు చెందిన డా॥ ఆర్.జె. విలియమ్ ప్రారంభంలో గ్రుడ్లు తినేవారు ఎక్కువ బలం చేకూరినట్లు భావించినా ఆ తరువాత వారు గుండె, చర్మవ్యాధులు, పక్షవాతం మొదలగు భయానక వ్యాధులకు బలవుతారు అని నిర్ధారించారు.

★ గ్రుడ్లు 12 గంటల కన్నా అదిక సమయం 8 డిగ్రీల సెల్సియస్ కన్నా అధికమయిన తాపమానంలో నిల్వ ఉంచిన యెడల వాటి పెంకులోపలి భాగం కుళ్ళిపోవు ప్రక్రియ ప్రారంభ మవుతుందని ప్రయోగాల ద్వారా సూచించారు. ఇటువంటి పరిస్థితుల్లో ఇంతకన్నా అధికవేడిని కలిగిన మన భారతదేశంలో గ్రుడ్లు కోళ్ళ ఫారాల నుండి విక్రయ కేంద్రాలకు రావడానికి సుమారు 24 గంటల సమయం పడుతుంది. కుళ్ళిపోవడం, కాలుష్య ప్రక్రియ అప్పటికే మొదలయి ఉంటుంది. వాటిని తినడంవల్ల అనేక రోగాలకు కారణం అవుతుంది.

★ యునైటెడ్ కింగ్‌డమ్‌కు చెందిన డా॥ నితిన్ మెహతా పరిశోధనల ప్రకారం ప్రతి యేటా 'సాల్మొనెల్లా' (ఒక విస్తృతజాతి బాక్టీరియా) గ్రుడ్లు మరియు కోళ్ళవలన వాటిని తిన్నవారికి సోకి విష జ్వరాలను కలుగజేసి తత్ఫలితంగా వెన్నుపూస (Spinal Cord), మెదడుకు సంబంధించిన తీవ్రవ్యాధుల కారణం అవుతుందని, గర్భిణీ స్త్రీల గర్భ విచ్ఛిత్తికి దారితీయవచ్చని తెలియజేసారు.

★ గ్రుడ్లు రెండు రకాలు – పొదుగు ద్వారా పిల్లలు పుట్టేరకాలు, మరియు పిల్లలు పుట్టే అవకాశంలేని రకాలు. కోడిపెట్టలు పుంజులతో సంపర్కం లేకుండానే యవ్వనదశలో గ్రుడ్లు పెట్టగలవు. స్త్రీ ప్రతిమాసం బహిష్టు సమయంలో వ్యర్థాలను ఎలా విస్తరిస్తుందో అలాగే కోడి పెట్టలు వాటి "గర్భాశయం నుండి వెలువరించిన వ్యర్థ పదార్థమే గ్రుడ్డులో ఉంటుంది.

★ డా॥ న్యూటన్, ఆల్బర్ట్ ఐన్‌స్టీన్, చార్లెస్ డార్విన్, పైథాగరన్, బెంజమిన్ ఫ్రాంక్లిన్, డా॥ సి.వి. రామన్, భారతరత్న ఎ.పి.జె. అబ్దుల్ కలాం మొదలైన ప్రఖ్యాత శాస్త్రవేత్తలంతా పూర్తి శాకాహారులే. వారు మాంసాహారం కూడదని అనేక సందర్భాలలో తెలియజేసారు. ఎన్ని పూజలు, ప్రార్థనలు చేసినా మనకు తోటి ప్రాణులపట్ల ప్రేమ, దయలేకుంటే మనం శిక్షార్హులమే అవుతాము.

ఉత్తమ ఆహారం

ఆహారాన్ని 2 విధాలుగా విభజించారు.

1) శాకాహారం,   2) మాంసాహారం.

ఏది ఉత్తమ ఆహారం అంటే "శాకాహారమే" అని చెబుతారు. ఎందుకంటే మాంసాహారం వల్ల కలిగే ఉపయోగములను, వివిధ రకాల శాకాహారముల ద్వారా కూడా పొందవచ్చును. కాని, శాకాహారము ద్వారా పొందే లాభాలను మాంసాహారం ద్వారా పొందలేము.

మాంసాహారంలో కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. జంతు సంబంధ ఆహారం వల్ల వాటి యొక్క వ్యాధులు మనకు సంక్రమించే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంది. మాంసాహారంలో కంటే శాకాహారంలోనే మాంసకృతులు ఎక్కువ. మరి ఎంతో ఆరోగ్యకరమైనవి కూడాను. 100 గ్రాముల మాంసంలోకంటే, 100 గ్రాముల కందిపప్పులోనే ఎన్నో రెట్లు ఎక్కువ మాంసకృతులుంటాయి.

మాంసాహారాన్ని జీర్ణక్రియ (అరిగించటానికి)లో అధిక శ్రమ ఏర్పడుతుంది. అందువల్ల ఎముకలలోని కాల్షియంను ఈ జీర్ణక్రియ గ్రహించి మూత్రం ద్వారా విసర్జిస్తుంది. దానివలన మాంసాహారం & మాంసకృతులు ఎక్కువగా భుజించే వారి ఎముకల్లో కాల్షియం లోపించి ఎముకలు బలహీనవుతాయి.

మాంసాహారం తీసుకునే వారిలో కన్నా శాకాహారం తీసుకునే వారిలోనే శక్తి అధికంగా ఉంటుంది. మాంసాహారులు కొంచెం శ్రమ చేయగానే అలసటకు లోనవుతారు. శాకాహారులలో ఈ దుర్గుణం కనిపించదు.

కనుక మాంసాహారం కన్నా శాకాహారం ఉత్తమమైన ఆహారంగా చెప్పవచ్చు. మనకు నిజమైన ఆహారం, అనారోగ్యాన్ని కలిగించని పండ్లు, ధాన్యములు, కూరగాయలు మాత్రమే.

అనారోగ్యానికి కారణాలు

ఆరోగ్యము అంటే అది మన "సహజస్థితి". అనారోగ్యము అనేది మన అసహజస్థితి. అనారోగ్యానికి 3 రకాల కారణాలు ఉన్నాయి. అవి,

1) పూర్వజన్మకృతం పాపం వ్యాధి రూపేణా పీడ్యతే.

2) ప్రస్తుతపు జీవితంలో సరికాని ఆలోచనలు, జీవన విధానం (అశాస్త్రీయ జీవన విధానం)

3) Exhaust system, శరీరంలోని 'మలినాలను బైటకు పంపించేందుకు' వచ్చే అనారోగ్యాలు.

1) **"పూర్వజన్మకృతం పాపం వ్యాధిరూపేణా పీడ్యతే"** – అంటే మనం ఈ జన్మలోగాని పూర్వజన్మలో గాని తెలిసో, తెలియకో చేసిన పాపాలు, మన నాడీమండలంలోని నాడులలో అడ్డంకులు (Blocks) రూపంలో దాచుకొని వస్తాం. అవి సమయం వచ్చినపుడు బయట పడుతుంటాయి. ఆ విధంగా వచ్చే వ్యాధులు.

2) **"సరికాని ఆలోచనలు, జీవనవిధానం (అశాస్త్రీయజీవన విధానం)** – మరి ఈ రోజున డాక్టర్లు చెపుతున్నారు 85% జబ్బులకు కారణం "సైకోసోమాటిసిటీ"యే అని. అంటే మానసిక జనిత శారీరక అనారోగ్యం లేదా రుగ్మతలు" అంటే మన ఆలోచనా విధానాన్ని బట్టి మన జబ్బులు వస్తున్నాయి అంటున్నారు.

అన్ని జబ్బులూ మానసికమైనవే. మానసిక మట్టంలో ఉత్పన్నమైవి శారీరక మట్టంలో కనిపిస్తూ ఉంటాయి. అందువలన మనం శరీరానికి చేసే ఎటువంటి చికిత్స అయినా తాత్కాలికం మరియు పాక్షికం అవుతుంది. మనసుకు చికిత్స చేసేటట్లయితే తప్పనిసరిగా శాశ్వత పరిష్కారం లభిస్తుంది. ప్రస్తుత మానవుడు ప్రపంచంలో నిత్యం సంబంధాలు ఏర్పరచుకుంటూ వున్నపుడు ప్రపంచంలో పడే ప్రతి ఘర్షణ మనసును కలుషితం చేస్తుంది. మనిషి యొక్క మనస్తత్వ ప్రభావం శరీరంపై ప్రత్యక్షంగా కనిపిస్తుంది. ఒక్కొక్క రకమైన మానసిక ప్రవృత్తి ఒక్కొక్క రకమైన అవయవాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. అంటే శరీరంలో ఒక అవయవం దెబ్బతిన్నదంటే, దాని వెనుక బలీయమైన మానసిక కారణముందన్న

మాట. అందువలన అవయవాలలో సంభవించే రుగ్మతలను వాని వెనుక వున్న మానసిక కారణాలను విశ్లేషిద్దాం.

కారణాలు

- ఎక్కువగా ఆందోళన పడే మనస్తత్వం ఉంటే – అల్సర్స్, ఎసిడిటీ
- జీవతం పై అయిష్టత ప్రక్కవారిపై ద్వేషం – కేన్సర్
- ప్రక్కవారిని విమర్శించేతత్వం ద్వారా – కీళ్ళనొప్పులు
- నేను అందంగాలేనేమోనన్న భావం – మోటిమలు
- అణగబడిన, లోలోపల చాలాకాలం నుండి ఉన్న భయం ఉంటేనో – షుగరు
- ఎక్కువ భావోద్వేగాలతో కూడిన మనస్తత్వం – గుండెజబ్బులు

1)	రక్త నాళాలు గట్టిపడడం	: వీరిది మొండి మనస్తత్వం. ఖండించే మనస్తత్వం. మనసు విషపూరితమై ఉంటుంది.
2)	వీపు దిగువ భాగం నొప్పి	: ఆధిక్యతాభావం, ఆవేశపూరితం, యితరులను బంధించే తత్వం
3)	వంగి వుండే శరీరం	: నిరాశావాదం, వెనుకంజవేసే స్వభావం
4)	వెన్నుబాము నొప్పి	: కోపాన్ని అణచుకోవడం, శరీరమునకు, మనసుకు మధ్య సమన్వయం లేకపోవడం దిగులు, విచారం ఎక్కువ.
5)	వీపు అలసట చెందడం	: వెనుకంజవేసే స్వభావం, యితరులకు కష్టాలను తమ కష్టాలుగా భావించడం, ఆలోచనల భారమే వెన్నుభారం
6)	క్యాన్సర్	: రహస్యపు చేదు స్వభావం, అపకారాన్ని క్షమించలేకపోవడం, ద్వేషం మరియు అసూయ, తిరస్కార భావం

7) మలబద్ధకం	:	ప్రతిదాన్ని బిగించడం, నెగిటివ్ ఒత్తిళ్ళను సైతం ఆపుకోవడం, దేని గురించీ స్పష్టత లేకపోవడం, స్వేచ్ఛగా వ్యవహరించలేక పోవడం
8) దగ్గు	:	యితురులపై కోపగించుకోవడం, ఎప్పుడూ ఖండిస్తూ ఉండడం
9) గుండె ఊపిరితిత్తులు	:	తాము అభిమానించే వ్యక్తులు తమతోనే వుండాలనుకోవడం, దూరమైతే సహించలేకపోవడం
10) తొంటి ఎముకలు	:	ఆధిక్యతాభావం మరియు అసూయ
11) కీళ్ళ నొప్పులు	:	స్థిరమైన భావాలు యితరులకు లొంగని తత్త్వం
12) మూత్రపిండాలు	:	ఆవేశాన్ని అణచుకోవడం, అపకారం చేసిన వ్యక్తిని లోపల వుంచుకోవడం, ఇతరులను మనసులోనే తప్పుపట్టడం
13) కాలేయ సంబంధము	:	గతాన్ని ఎప్పుడూ తిరగతోడుకోవడం, దిగులు, విచారం.
14) నోటిపూత	:	ఖండించే మనస్తత్వం, గతపు చేదు అనుభవాలను నెమరువేసుకోవడం
15) మెడ బిరుసుగా వుండుట	:	ఒత్తిడి మనస్తత్వం, తిరుగుబాటు ధోరణి, అసహనం, మొండితనం
16) క్లోమము	:	విచారం, ఆకస్మిక భయాలు, భయం, ఉద్రిక్తత, తన మీద యితరుల మీద తీవ్రంగా విరుచుకుపడడం
17) సైనస్	:	ఇతరుల విషయాలను అతిగా పట్టించుకోవడం

18) లైంగికావయవాలు : లైంగికత్వంపై వ్యతిరేకత, బలవంతంగా అణచుకోవడం, స్త్రీ పురుషులు పరస్పరం ద్వేషించుకోవడం

19) జీర్ణాశయం : ఇతరుల ద్వారా ఆవేశపడి కలత చెందడం, నేరారోపణ మనస్తత్వం, అతిగా బాధ్యతగా వ్యవహరించడం, మానసిక స్థిరత్వం లేకపోవడం, టెన్షన్ ఎక్కువ. చిన్న విషయాలను పెద్దవిగా ఊహించుకోవడం, ప్రతి చిన్న విషయాన్ని పదే పదే గుర్తుకు తెచ్చుకోవడం

20) గొంతు : ఖండించడం, ఇతరులను మాటల ద్వారా యిబ్బంది పెట్టడం, మనసు అలసిపోయినా యింకా శ్రమించడం

21) స్వరం : విభేదించే స్వరం కఠినంగా వుంటుంది. సున్నితంగా చిన్నగా మాట్లాడే వారిలో అభద్రతా భావం, అపరిపక్వత వుంటుంది. పెద్దగా మాట్లాడేవారు యితరుల విషయాల పట్ల తొందరగా స్పందిస్తారు. వేగంగా సున్నితంగా మాట్లాడేవారు భయంగా ఉంటారు. మెత్తని స్వభావం, తొందరగా కలత చెందుతారు. పెద్ద స్వరంతో వేగంగా మాట్లాడేవారు ఆధిక్యతా భావం కలిగి, అనుకున్నది సాధించ గల్గుతారు. మెల్లగా సున్నితంగా మాట్లాడే వారు అభద్రతాభావం, ఆత్మన్యూనతా భావం కలిగివుంటారు. స్పష్టమైన స్వరం కలిగిన వాళ్ళకు స్పష్టమైన మనసు వుంటుంది.

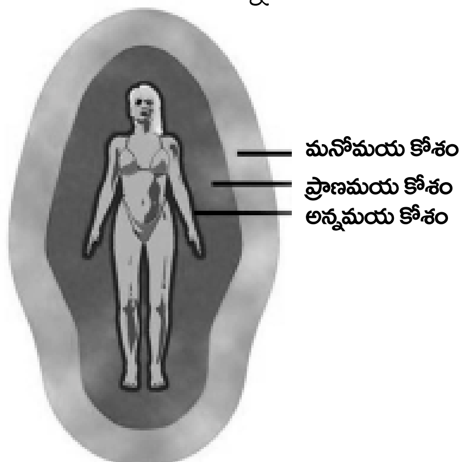
22) శారీరక మానసిక బలహీనత: నెగిటివ్ స్వభావం కలిగి వుండి నాడీ వ్యవస్థ త్వరగా ఉద్రేకం చెంది శక్తి హరించుకు పోతుంది. రక్తప్రసారం, జీర్ణక్రియ బలహీన మవుతాయి. అనవసర విషయాల పట్ల నిత్యం ఘర్షణ పడుతూ వుంటారు. శరీరమంతా విషపదార్థం పేరుకొనిపోతుంది.

మానవజాతికి ప్రస్తుతం శారీరక, మానసిక రుగ్మతలే ప్రధాన సమస్యగా కనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే ఆరోగ్యం లేనపుడు మనశ్శాంతి వుండదు. మనశ్శాంతి లేని వ్యక్తికి ఆనందం ఉండదు. ప్రస్తుతమున్న వైద్య విధానాలన్నీ తాత్కాలిక ఉపశమనాన్నిస్తూ, పాక్షికంగా న్యాయం చేకూర్చుతున్నాయే తప్ప శాశ్వత పరిష్కారం కనిపించుటలేదు. ఒక వ్యక్తి భౌతికంగా, మానసికంగా, విజ్ఞానపరంగా, తత్వరీత్యా, ఆధ్యాత్మికంగా ఎదిగి పరిపూర్ణ వ్యక్తిత్వాన్ని సంతరించుకొని సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో జీవించాలంటే ధ్యానం, యోగం అవసరం. అంటే ప్రాపంచిక జీవితం మరియు ఆధ్యాత్మిక జీవితం రెండూ సరిసమానంగా జీవించాలి.

అలా మనస్సు యొక్క ప్రభావం, సరికాని ఆలోచన విధానం యొక్క ప్రభావం మన ఆరోగ్యం పైన పడుతున్నది. కానీ మనకి జబ్బు వచ్చినపుడు ఏం చేస్తున్నాం శరీరానికి మందులు వేస్తున్నాం.

ఇక్కడ మనం తెలిసుకోవలసిన చాలా ముఖ్యమైన విషయాలు ఉన్నాయి. అవి చూద్దాం ముందుగా. మనకి ఏడు కోశాలు ఉన్నాయి. అవి,

1) అన్నమయ కోశం
2) ప్రాణమయ కోశం
3) మనోమయ కోశం
4) విజ్ఞానమయ కోశం
5) ఆనందమయ కోశం
6) నిర్వాణమయ కోశం
7) విశ్వమయ కోశం

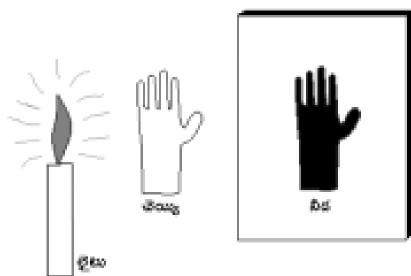


మన ఈ 'అన్నమయీ కోశం' లేదా 'భౌతిక శరీరానికి' ఆధారభూతమైనటు వంటిది 'ప్రాణిమయీ కోశం' లేదా 'నాడీ మండల శరీరం'. అలాగే ఈ ప్రాణమయీ శరీరానికి ఆధారభూతమైనటువంటిది "మనోమయీకోశం".

మనకి ఈ అనారోగ్యం భౌతిక శరీరంలోకి రాబోయే ముందుగానే కొంత కాలం నుండి ప్రాణమయీకోశంలో ఉంటుంది. ప్రాణమయీ కోశంలోకి రావటానికి ముందుగానే కొంతకాలం మనోమయీ శరీరంలో ఉంటుంది. అలా మనోమయీ కోశంలో start అయి కొంతకాలానికి, చివరిగా ఈ భౌతిక శరీరంలో ప్రత్యక్షం అవుతుంది. అది ఎలాగో చూద్దాం.

మనం ఎదైనా ఆలోచన (సరికానిది) చేసామనుకోండి ex. దొంగతనం చేయాలనుకున్నాం అనుకోండి. అపుడు మన Inner అంతరాత్మ అది సరి అయినది కాదు అని చెప్తుంది. కాని మనసు వినదు. అలా ఆ రెండింటికి మధ్య ఘర్షణ జరిగినపుడు అది మనోమయకోశంలో ఒక Block (అడ్డంకి)గా ఏర్పడుతుంది.

అలా అడ్డంకి ఏర్పడిన కొంతకాలానికి ఆ block ఉన్న ప్రదేశంలోని 'ప్రాణమయీ కోశం' లోని నాడులలో శక్తిలేక కుచించుకుపోయి వాటికి శక్తి ప్రసరణ సరిగాలేక కొంతకాలానికి ఆ ప్రదేశానికి సంబంధించిన భౌతిక శరీరంలో అనారోగ్యంగా బయటపడుతుంది.



మనం ఈ భౌతిక శరీరానికి మందులువాడుతుంటాం, అంతే కానీ అసలు కారణాన్ని పట్టించుకోం. దాన్ని తోలగిస్తే, అంటే ఆ ఆలోచనని తొలగిస్తే ఈ జబ్బు తగ్గిపోతుంది. ఎలాగంటే ఒక లైటు గోడకి మధ్యలో చెయ్యి అడుపెట్టామనుకోండి. ఆ చేతి నీడ గోడపై పడుతుంది. మరి ఆ గోడపైన

ఉన్న 'నీడ' ను మనం తొలగించాలని, మార్చాలని ఎంత ప్రయత్నంచేసినా అవుతుందా? అవదు. మనం ఇపుడు చేస్తున్న పని అదే (మందులు వాడటం).

ఈ నీడను శరీరము గాను, చెయ్యిని ప్రాణమయి శరీరముగా అనుకుంటే మరి ఈ నీడకి కారణభూతమైన చేతిని మార్చితే అక్కడ గోడపైన నీడ ఎలా అయితే మారుతుందో. అలా కారణాన్ని వెతికిదాన్ని మారిస్తే చాలు.

అలా కొంతమంది భౌతిక శరీరానికి మందులు వాడుతారు. అది అక్కడ తగ్గినట్లుగా అనిపిస్తుంది. కానీ వేరేచోట వేరేలా బయటపడుతుంది. (ఎందుకంటే శక్తిని మనము నాశనం చేయలేం. ఒకస్థితిలో నుండి ఇంకో స్థితిలోకి మారుతుందే కాని).

ఇంకొంతమంది ప్రాణమయి శరీరానికి చికిత్స చేస్తూంటారు. అంటే ప్రాణిక్ హీలింగ్, రేకీ, హోమియో.... లాంటివి. ఇవి వాటికన్నా కొద్దిగా ఎక్కువకాలం పనిచేసినట్లుంటుంది. మరలా వస్తూంటాయి. ఎందుకంటే ప్రాణమయి కోశంలో తగ్గుతుంది. కానీ మనోమయి కోశంలో ఉన్న Block మాత్రం అలాగేఉండి మరలా ప్రాణమయి కోశంలో ఇంకోచోట ఇంకోలా బయటపడుతుంది. కాబట్టి మనం ఆ మనోమయి లేదా Emotional Bodyలో ఉన్నటువంటి Blockని క్లీయర్ చేయగల్గితే ఆటోమేటిక్‌గా పూర్తిగా అనారోగ్యం తొలగిపోతుంది.

మరి మనోమయి కోశంలోని ఆ బ్లాక్స్‌ని క్లియర్ చేసుకోవాలంటే మనకి జ్ఞానం కావాలి. ఆత్మజ్ఞానం కావాలంటే ధ్యానం, చెయ్యాలి. ధ్యానము, స్వాధ్యాయమూ మరియు సజ్జన సాంగత్యమూ చేయాలి. ఎందుకంటే మనం చేసే ధ్యానం ద్వారా వచ్చిన ప్రాణశక్తి ప్రాణమయా శరీరంలోని నాడులలోకి వెళ్ళి బ్లాక్స్‌ని శుద్ధిచేస్తుంది తద్వారా భౌతిక దేహంలోని అనారోగ్యం 'మాయం' అవుతుంది. కానీ మనోమయి శరీరంలో అలానే ఉంటుంది ఆ బ్లాక్.

స్వాధ్యాయము, సజ్జన సాంగత్యము ద్వారా కొంత జ్ఞానాన్ని తెలుసుకోగల్గుతాము. మరియూ తీవ్ర సాధన ద్వారా మనము మన మనస్సుని కంట్రోలు చేసుకోగల్గుతాం. మరియు మనము 'ఆత్మ' అనేటటువంటి అనుభవమూ మరియు ఆత్మజ్ఞానాన్ని స్వానుభవముతో పొందటం ద్వారా మనో

మయశరీరంలోని బ్లాక్సును క్లియర్ చేసుకోగల్గుతాము (మరియు ఆనందమయా జీవితాన్ని సొంతం చేసుకోగల్గుతాము).

అలా స్వాధ్యాయము (మంచి ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాలు చదవటం) ద్వారా జ్ఞానము మరియు ఏది చేయాలి, ఏది చేయకూడదు అనే అవగాహన పెరుగుతుంది. మరి ధ్యానము ద్వారా శక్తి పెరిగి మన మనసుని మన ఆధీనంలో ఉంచుకోగల్గుతాం.

అలా మన యొక్క స్థితిని మానసికంగానూ, శారీరకంగానూ & ఆధ్యాత్మికంగానూ ఉన్నత స్థితికి తీసుకువెళ్ళగల్గుతాం.

<u>అలాగే సరికాని జీవన విధానం</u> :

అంటే సరైన శాఖాహారం మాత్రమే తీసుకోవాలి. అలాగే మితాహారం తీసుకుంటూ అప్పుడపుడు ఉపవాసం కూడా చేస్తూండాలి.

అలాగే శరీరానికి, మనసుకి రెస్ట్ ఇస్తూఉండాలి. అలాగే శరీరానికి తగిన శ్రమ, వ్యాయామాలు చేస్తూండాలి. మరి ఆనందంగా, ఆరోగ్యంగా జీవించటానికి శ్రీకృష్ణుడు గీతలో 6 పాయింట్స్ చెప్పారు.

"యుక్తాహర, విహారస్య యుక్తచేష్టస్య కర్మసు

యుక్త స్వప్నావబోధస్య యోగోభవతిదు:ఖహా" – గీత 6–17

యుక్తము = ఏది + ఎంత + ఎప్పుడు

1. యుక్త ఆహార – మితంగా, సరైన ఆహారం మరియు అప్పుడప్పుడు నిరాహారం.
2. యుక్త విహార – మనస్సు విహారం చేస్తూంటుంది భూత, భవిష్యత్తులోకి దాని ఇష్టమొచ్చినట్లు వెళ్తూ ఉంటుంది. దానిని మితంగా ఉపయోగించాలి.
3. యుక్త చేష్ట (పని) – వ్యక్తిగతమైన పని – దానిఫలితం వ్యక్తగతమైనది...
4. యుక్త కర్మ (పని) – ఇతరులకు సంబందించినది – ఇతరులకు ఎఫెక్ట్ అయ్యేది
5. యుక్త స్వప్న – నిద్ర (సంస్కృతంలో స్వప్న – నిద్ర)

6. యుక్త అవభోధస్య – అవభోధస్య అంటే ధ్యానం (సంస్కృతంలో)

ఈ ఆరు విషయాలలోనూ యుక్తంగానూ, మితంగానూ, చేసినట్లైతే మానవుడు సంతోషంగా ఆనందంగా జీవించగల్గుతాడు అని చెప్పడం జరిగింది.

3) సహజంగా ప్రాకృతికంగా మలినాలను బైటకు పంపించే విధానం :

Exhaust System : శరీరంలో మనం త్రాగిన నీటి ద్వారాగాని, గాలి ద్వారా గాని, ఆహారం ద్వారాగాని వచ్చి ఉన్నటువంటి మలినాలను బైటకు పంపిస్తూ ఉంటుంది. అది జలుబుగాని, దగ్గు, జ్వరం, వాంతులు మరియు విరేచనాలు ద్వారా (గాని) బైటకు పంపిస్తూ ఉంటుంది.

ఇలా చిన్న చిన్న వాటికి మందులు వాడకూడదు. అలా వాడుతూ వాటిని నివారిస్తూ ఉంటే ఆ మలినాలు బైటకి వెళ్ళి కూడా శరీరంలో పేరుకుపోయి ఒకేసారి పెద్ద జబ్బు రూపంలో బైటపడవచ్చు.

కాబట్టి చిన్న చిన్న వాటికి మందులు వాడకుండా, మరీ తీవ్రంగా ఉంటేగాని మందులు వాడాల్సి ఉంటుంది.

అలా ఈ మూడు విషయాలలోను అంటే మొదటి దానిలో ధ్యానయోగం ద్వారా, అంటే "యోగాగ్నిదగ్ధ కర్మాణాం".

రెండవ దానిలో ధ్యాన, స్వాధ్యాయన, సజ్జన సాంగత్యముల ద్వారాను అంటే "జ్ఞానాగ్ని దగ్ధ కర్మాణాం".

మూడవదాని విషయంలో మౌలికంగా ధ్యానం ద్వారా ఈ అనారోగ్యాలను పూర్తిగా నివారించుకోగల్గుతాము.

‘షిర్డీసాయి బాబా’ దివ్య ప్రభోదం

మనం శాంతి, సంతోషం, సుఖం, ఆనందం, సంతృప్తిగా ఉండటానికే కదా చాలా కష్టపడుతూ ఉంటాం, చాలా చాలా విధాలుగా చేస్తూంటాం.

★ మరి దీని గురించి బాబా ఏం చెప్పారో చూద్దాం

బాబా ఆలయానికి వెళ్ళినపుడు మనకి ముందుగా ఏం కనిపిస్తుందండి?

శ్రద్ధ – సబూరి (సహనం)

అనేవి కనిపిస్తూ ఉంటాయి. ఇవి ఉంటే మన జీవితంలో సఫలీకృతులం అవుతాం అంటే,

★ మనం మన జీవితంలో ఏపని చేస్తున్నప్పటికి ఆ పని మీద శ్రద్ధ పెట్టి (Attension, concentration మనస్సు పెట్టి) చేయాలి.

★ అలా శ్రద్ధ లేకుండా చేస్తే ఏం అవుతుందో చూద్దాం.

Ex : ఒక డాక్టరు operation చేస్తున్నపుడు Attention, Concentration శ్రద్ధ లేకుండా చేస్తే ఏం అవుతుంది, operation fail అవుతుంది.

2) ఒక డ్రైవర్ శ్రద్ధ, Attention, concentration లేకుండా డ్రైవ్ చేస్తే ఏమవుతుంది యాక్సిడెంట్ అవుతుంది.

3) గృహిణి వంట తయారు చేసేటపుడు శ్రద్ద లేకుండా చేస్తే వంట పాడైపోతుంది మరి ఏదైనా ప్రమాదం జరుగవచ్చు.

4) విద్యార్థులుగాని, వ్యాపారులుగానీ శ్రద్ధ, Attention, concentration లేకుండా వాళ్ళ పనులు చేస్తూంటే... వారు సరిగా సక్సెస్ కాలేరు.

మరి అలాంటి పనులు చేస్తూ ఫలితాలు సరిగా లేవంటూ భగవంతుడిని నాకు అలాంటి ఫలితాలు కావాలి, ఇలాంటి ఫలితాలు కావాలి, అని కోరుకుంటుంటే...

ఎలాంటి కర్మో అలాంటి ఫలితాలేవస్తాయి కదా!...

అలాగే 'సబూరి' అంటే 'సహనం' : సబూరి అనేది మరాఠి పదం.

మరి మనం ఏ పని చేసినా వెంటనే నాకు ఫలితం కనబడాలి రావాలి అని తొందరపడటం సరియైనది కాదు. మనం ఫలితాలు వచ్చేవరకూ కొద్దిగా సహనం, ఓర్పు వహించాలి.

ఇలా చేసిన వెంటనే అలా కావాలి అంటే వస్తుందా !

మరి సహనం వహించాలంటే జ్ఞానం ఉండాలి. అపుడు సహనం వస్తుంది. చూడండి.

ex : మరి మన పెద్దవాళ్ళు అంటూ ఉంటారు .... గింజలను నాటండిరా... (మొక్కలను నాటండిరా).... పళ్ళు వస్తాయి వాటిని హాయిగా తినచ్చు అని...

మరి మనం ఆహా నాటితే వస్తాయట అని గింజలని నాటి వెంటనే పళ్ళకోసం చూస్తే ... అవి మొలకలురావాలి...మొక్కగా పెరగాలి... పెద్దదై... పూలు, పూత, పిందె... కాయ... పండు... మరి ఇంత తతంగం ఉంది.

మరి ఇదంతా తెలియకపోతే... దాని గురించిన, జ్ఞానం లేకపోతే గింజనాటాం మరింకా పండురాలేదేం అని చికాకు...అసహనం, కోపం... ఇవన్నీవస్తూంటాయి.

కాబట్టి 'జ్ఞానం' ఉంటే మరి 'సహనం' వస్తుంది

అందుకే మరి పత్రీగారు చెప్పారు

"ధ్యానం ద్వారా జ్ఞానం" :

అంటే ధ్యానం ద్వారా ఆత్మ గురించి మూల ప్రకృతి గురించిన జ్ఞానం వస్తుంది. అపుడు ప్రకృతి సూత్రాలు తెలుస్తాయి. ఏదిచేస్తే ఎంటి అనేది తెలుస్తుంది. దేని result ఎలా ఉంటుంది అనేది తెలుస్తుంది (పూర్వజన్మలు ద్వారా) అంటే ధ్యానంలో పూర్వజన్మలు చూసుకోవటం ద్వారా అప్పుడు ఎలాంటి ఖర్మలు చేసాం, దాని ఫలితాలు ఇప్పుడు ఎలా వస్తున్నాయి, ఏలా ఉన్నాయి అని తెలుస్తూంటుంది.

మరి ఎలా ఆలోచించాలి, ఎలా మాట్లాడాలి, ఎలా ఖర్మలు చేయాలి మరి ఎలా ఉండాలి అనేటటువంటి పూర్తి జ్ఞానం ఈ ధ్యానం ద్వారా తెలుస్తుంది.

మరి బాబా ధ్యానం గురించి ఏం చెప్పారో చూస్తే :

- నా దగ్గర తరగని అనంతమైన దివ్యసంపద ఉంది ఆ సంపదను మీరు పొందాలంటే భక్తులుగా కాదు ఉండాల్సింది. తక్షణమే శిష్యులుగా మారండి శిష్యులుగా మారాలంటే మార్గం మీ శ్వాసను మీరు వినియోగించుకోండి (శ్వాస మీద ధ్యాస) *–"శ్వాస మహా విజ్ఞాన్" పుస్తకం నుండి షిర్డీసాయిబాబా*

- నేను 12 సం॥లు నా గురువును తప్ప వేరెవరినీ చూడలేదు. ఆ గురువు ఎవరనుకుంటున్నారు "నా యొక్క శ్వాసే" అని బాబా చెప్పారు.

- మీరందరూ మీ యొక్క గురువుని ఉపయోగించుకొని జీవిస్తున్నారు. కానీ వ్యర్థమైన ఆలోచనలతో మీ గురువుని మరచి ఆయన శక్తిని వ్యర్థం చేస్తూ అజ్ఞానస్థితిలో ఉన్నారు.

- మనకు అనంతమైన సంపదలనిచ్చే గురువు మనతోనే మనలోనే కలసిఉన్నారు.

మనతోపాటు మన యొక్క ఉనికికి కారణమైన ఆ గురువు ఎవరు?

ఆ గురువును కనుక మనం పట్టుకోగల్గితే, ఆ గురువుని తప్ప వెరెవ్వరినీ మనం చూడము" అని మనం నిర్ణయించుకో గల్గితే అమరత్వ ప్రాప్తి సిద్ధిస్తుంది" అని సాయి అన్నారు. ఆ గురువు మీ"శ్వాసే" అన్నారు.

కాబట్టి మనం చేయవలసింది ధ్యానం. ధ్యానం ద్వారా ఆత్మజ్ఞానం. ధ్యానం చేస్తున్నపుడు మొట్టమొదటిగా ధ్యానంలో వచ్చేది బాబానే. నాకూ అలాగ ధ్యానంలో సాయిబాబా వచ్చి కన్పించి మాట్లాడారు. మరి మనం ధ్యానం చేస్తుంటే బాబాకి ఎంత ఆనందమో. ఎంత సంతోషపడుతుంటారో. ఎంత సహాయం చేస్తూ ఉంటారో చెప్పనలవికావు.

యోగ (పతంజలి అష్టాంగ మార్గం)

యోగం అంటే నిరంతర జాగృతిలో జాగృతి, నిత్య చైతన్యంలో చైతన్యం. అంతర్ముఖుడవై చేసే అంతర్‌యానంలో అనుక్షణం ఏమరుపాటు ఎరుగని జీవనమే యోగం.

యోగం అంటే ప్రతీ మనిషికీ సంబంధించినది. అది ఏ ఒక్క మతానికీ సంబంధించినది కాదు. యోగ శక్తి అన్ని ఫలితాలనూ ఇస్తుంది. ఆత్మను ఎరుకపరుస్తుంది. మనం కోరకుండానే మనకేం కావాలో అన్నీ ఇస్తుంది మనం పతంజలి మహర్షి గారు చెప్పిన అష్టాంగ రాజయోగం గురించి క్షుణ్ణంగా తెలుసుకొందాము. ధ్యానము 'రాజయోగం' గురించి మాట్లాడేటపుడు పతంజలి మహర్షి స్ఫురిస్తారు. ఎందుకంటే ధ్యానమూ పతంజలీ ఏకమై ఉన్నారు కనుక. 'యోగం అనేది ఎప్పుడూ 'సుఖాని'కి దారి అని మనం మొట్టమొదట తెలుసుకోవాలి! ఎక్కడ 'యోగం' ఉండదో అక్కడ 'వియోగమే'. 'వియోగం దుఃఖానికి దారి" అని తెలుసుకోవాలి. 'యోగం' అంటే 'కలయిక'. మనలోనే ఉన్న జీవము అనే దైవంతో కలయిక.

యోగాభివృద్ధికి ఏ విశ్వాసాలతోనూ రవ్వంత కూడా ప్రయోజనము లేదు అన్నారు పతంజలీ మహర్షి. భగవశ్శక్తి వ్యక్తిగతమైనది, స్వశక్తి వలననే భగవశ్శక్తిని దివ్య ప్రజ్ఞను అందుకోగలము. ప్రపంచానికి మూలం దివ్య ప్రజ్ఞ ఒక్కటే.

యోగం అంటే మోక్షం సంపాదించడానికి అని ప్రాపంచిక సుఖ భోగాలన్నింటినీ త్యజించే సంప్రదాయాన్ని మనకు అలవాటు చేసారు. అది తప్పు. యోగం అంటే ఇటు ప్రపంచంలో వుంటూనే అన్నీ అనుభవిస్తూనే అమృత తత్వాన్ని (మోక్షాన్ని) సాధించడమే యోగం యొక్క లక్ష్యం ఇలా ఎందరో మహానుభావులు వారి అనుభవ సారాన్ని మనకు అందిస్తున్నారు. ఆ సారాన్ని మనం అందుకోవాలంటే వారందరి పుస్తకాలూ చదువుతూ ఉండాలి. అదే స్వాధ్యాయనం.

అన్ని యోగాలలోనూ చాలా ముఖ్యమైనది 'రాజయోగం'. యోగాలలో 'రాజు' వంటిది కనుక దానిని 'రాజయోగం' అన్నారు పతంజలి మహర్షి. ఈ యోగంలో మనం దేనిలో ఏకమై వుంటాము అంటే? 'మనలోనే నిబిడీకృతమై

వున్న మన యొక్క అతీంద్రియ శక్తులతో ఏకమై వుంటాము". మన దివ్య చక్షువుతో ఏకమై ఉంటాము. అలాగే మన కారణ శరీరం, మహాకారణ శరీరాలతో ఏకమై ఉంటాము.

"యుంజతే ఇతి యోగిః" అన్నారు. అంటే ఏదైనా ఇంకొకదానితో కలిస్తే దానిని 'యోగం' అన్నారు.

యోగం అంటే చాలా రకాల యోగాలు ఉన్నాయి. అవి కొన్ని తెలుసు కొందాము. హఠయోగం అంటే! అవే ముద్రలతో, ఆసనాలతో, హఠయోగ ప్రాణాయామ రీతులతో మన శరీరంతో కలసి వుండడమే 'హఠయోగం' అంటే! దానివల్ల శరీరం సుఖంగాను, అత్యంత ఆరోగ్యవంతంగాను వుంటుంది.

కర్మయోగం అంటే మనం చేసే పనుల (కర్మల)తో మనం పూర్తిగా ఏకమై వుండడం (ఆలోచనలు లేకుండా లీనం అయిపోవడం) 'కర్మయోగం' అన్నారు. రెండు శరీరాలు కలిస్తే 'సంయోగం' అన్నారు. రెండు జీవితాలు కలిసి మెలసి వుంటే "సంసార యోగం" అని అన్నారు.

'యోగః కర్మ సుకౌశలం' అని కృష్ణ పరమాత్ముడు భగవద్గీతలో అన్నారు. కనుక చేసే కర్మల్లో కౌశల్యం చూపించడమే కర్మయోగం. అంటే విద్యార్థులు చదివేటపుడు చదువుపైనా, వంట చేసేవారు వంటచేసేటపుడు ఆ వంటచేసే విధానంలోనూ, అలాగే మనం నడిపించేటపుడు నడకపైనా, మనం తినేటప్పుడు తినడంలోనూ మనం పూర్తిగా మనస్సుని లగ్నం చేయడం! మనం చేసే పనులలో లీనం అయిపోవడాన్ని 'కర్మయోగం' అంటారు.

'జ్ఞానయోగం' అంటే! మహత్తరమైన పుస్తకాలలో వుండే జ్ఞానంతో మనం ఏకమై వుండడం. జ్ఞానంతో, నాలెడ్జ్‌తో మనం ఏకమై వుండడం 'జ్ఞానయోగం'. ఒక పుస్తకం చదువుతున్నపుడు అది భగవద్గీత కానీ, బోటనీ కాని, కెమిస్ట్రీ కాని ఏదైనా కాని దాని జ్ఞానంతో మనం పూర్తిగా సమ్మిళితం అయినపుడు ఆ జ్ఞానం మనకు లభిస్తుంది. భక్తియోగం అంటే ఈ స్థితిని పొందాలి అంటే మిగతా యోగాలు క్రమక్రమంగా సాధన చేస్తే సిద్ధిని పొందిన తర్వాత 'అంతా నేనే' అనే స్థితిని పొందుతాము. అంటే సకల చరాచర సృష్టితో ఏకమై వుండిపోవడమే 'భక్తియోగము' అంటాము. అంటే 'స్వస్వరూపాను సంధానమే భక్తి' అంటే. 'ఆత్మాను సంధానమే భక్తి' అంటే.

పతంజలి మహర్షి చెప్పిన అష్టాంగ రాజయోగం గురించి వివరంగా తెలుసుకుందాం. 'అష్టాంగం' అంటే ఎనిమిది అంగాలు. పతంజలి ఏ పుస్తకం చూసినప్పటికీ ఈ ఎనిమిది అంగాలు వరుసగా ఈ విధంగా ఉంటాయి.

1) యమం	2) నియమం
3) ఆసనం	4) ప్రాణాయామం
5) ప్రత్యాహారం	6) ధారణ
7) ధ్యానం	8) సమాధి

అయితే సుభాష్ పత్రి గారు స్వయంగా సాధన ద్వారా పొందిన అనుభవ జ్ఞానాన్ని మనకి వివరించారు. మీరు ఈ విధంగా మొదలుపెడితే సత్యం చాలా చక్కగా సువిదితమవుతుంది అని చెప్పారు. మనిషి ఎలాంటి పరిస్థితుల్లో వున్నా సరే ఎంతటి హీన చరిత్రుడుగా వున్నా సరే వెంటనే రాజయోగానికి ఉపక్రమించాలి అన్నారు. 'మీకు దురలవాట్లు వున్నాయి కనుక ధ్యానం చేయకూడదు. రాజయోగానికి పనికిరారు' అన్న దృక్పథం ఎంత హాస్యాస్పదమో! యమ, నియమాలు అనేవి ఆచరణలోనికి తెచ్చుకోవడంలో సిద్ధహస్తులు కావడానికే ప్రాణాయామ, ధ్యానాదులు అవసరం అని ముందుగా ఆసనం దగ్గర నుండి మొదలుపెట్టారు బ్రహ్మర్షి సుభాష్ పత్రీ గారు.

1) <u>ఆసనం</u> : ఈ ఆసనం గురించి పతంజలి మహర్షి ఏమి చెప్పారంటే 'స్థిర సుఖాసనం' అని చెప్పారు. 'స్థిర సుఖాసనం' అంటే ఏ ఆసనం అయినా సరే తీసుకోండి. అది సుఖంగా ఉండేలా, స్థిరంగా (కదలకుండా) కూర్చోవాలి. మనకు ఇష్టం వచ్చిన ఆసనంలో కూర్చోవచ్చును, కుర్చీలో కూర్చోవచ్చును, క్రింద కూర్చోవచ్చును, సోఫాలో కూర్చోవచ్చును, గోడకి జారబడవచ్చు, మరీ కావాలంటే కాళ్ళు చాపుకోవచ్చు, మంచంమీద కూర్చోవచ్చును. సుఖంగా ఉండాలి. ఒక అరగంట కానీ, గంటకానీ మన వయస్సు ఎన్ని సంవత్సరాలో అన్ని నిమిషాలు ఆసనంలో కూర్చొని సాధన చేస్తూ ఉంటే ఆసన సిద్ధి అన్నది లభించి తీరుతుంది.

2) <u>ప్రాణాయామం</u> : అంటే స్థిరంగా, సుఖంగా కూర్చొని రెండు చేతులూ కలిపి పట్టుకొని, కళ్ళు రెండూ మూసుకొని "శ్వాసమీద ధ్యాస" పెట్టడమే ప్రాణాయామం అంటే! శ్వాస అనేది ఎనర్జీ యొక్క భౌతిక రూపమే.

"ప్రాణాయామం" అంటే చాలా మందికి 'శ్వాసను బిగించాలి, బిగపట్టాలి' అన్న అపోహ వుంది. అయితే కుంభకమన్నది పూర్తిగా హఠయోగ ప్రక్రియ. హఠయోగంలో శ్వాసను బంధించాలి అన్న నియమం వుంది. రాజయోగంలో మాత్రం ఎలాంటి నిబంధనా లేదు. పూర్తి ఏకాగ్రతతో సహజంగా తనంత తానుగా జరిగే శ్వాసమీదే ధ్యాస వుండాలి. తద్వారా ఆలోచనలు లేని స్థితి స్థితమౌతుంది. ఏ విధమైన ఆలోచనలను జత చెయ్యకూడదు. శుద్ధ శ్వాస, సహజమైన శ్వాసనే గమనించాలి. ఏ విధమైన రూపం గురించి కాని, ఏ విధమైన మంత్రం గురించి కానీ, దేహం, సంసారం, దేశం గురించి కాని, ఎలాంటి ఆలోచనలు లేకుండా పూర్తి ఏకాగ్రతను శ్వాసమీదే వుంచాలి. దీనినే 'సుఖ ప్రాణాయామము' అంటారు. దీనినే గౌతమ బుద్ధుడు 'ఆనాపానసతి' అన్నారు. పతంజలి చెప్పిన 'సుఖ ప్రాణాయామ'మన్నా, బుద్ధుడు చెప్పిన 'అనాపానసతి' అన్నా ఒక్కటే. దీనినే మనం అచ్చ తెలుగులో 'శ్వాసమీద ధ్యాస' అంటున్నాము.

3) ప్రత్యాహారం : బయటకు తిరిగి ఉన్న జ్ఞానేంద్రియాలను మనలోపలకు మళ్ళించి లోపలనుంచి సంకేతాలను గ్రహించడమే 'ప్రత్యాహారం' అంటే. శ్వాసమీద ధ్యాస ద్వారా ఆలోచనలు లేని స్థితికి వచ్చినపుడు జ్ఞానేంద్రియాలు ద్వారా మన 'లోపలి విషయాలను' వినడము, 'లోపలి విషయాలు' చూడడము, లోపలి కదలికలను గమనించడమే ప్రత్యాహారం.

4) ధారణ : మైండ్ ఖాళీ అయిన తర్వాత, అంతర్ విషయాలు గ్రహిస్తున్నపుడు, వాటిని మనం జాగ్రత్తగా వీక్షిస్తున్నపుడు (ఒక కాంతి గాని, నక్షత్రాలు కాని ఏవైనా కాని) వాటిని ఏకాగ్రతతో చూడడాన్నే ధారణ అంటాము. ఎటువంటి అనుభవమైనా సరే అక్కడ కేంద్రీకరించి జాగ్రత్తగా వీక్షించగలగడమే 'ధారణ' అంటాము. దేన్నైతే చూస్తున్నామో, మనలోపల దేన్నైతే వింటున్నామో ఏమైనా నొప్పులు వస్తే వాటిపైనే గమనిక తీవ్రమవ్వాలి. ఏకాగ్రతతో గమనించాలి. ఏకాగ్రము చేయబడిన వస్తువు యందు నిరంతర అవిచ్ఛిన్న భావ ప్రవాహము 12 సెకండ్లు స్థిరంగా ఉంచగలిగితే అది ధారణ. అటువంటి 12 ధారణలు ధ్యానము. అటువంటి 12 ధ్యానాలు సమాధి అనబడుతుంది.

5) **<u>ధ్యానం</u> :** అంటే ధీ+యానం అంటే ప్రయాణం.

'ధీ' అంటే 'సూక్ష్మ శరీరాది సముదాయం'.

సూక్ష్మ కారణ, మహా కారణ శరీరాలతో ప్రయాణం అన్నమాట. ధ్యానంతో ఈ శరీరంతో ఏకమై వుంటాము. ఈ ప్రయాణంలో నేను ఎవరు? ఎక్కడి నుండి వచ్చాను? ఎందుకోసం వచ్చాను? చనిపోయిన తర్వాత ఎక్కడికి వెళ్తాను? అసలు సృష్టి రహస్యం ఏమిటి? సృష్టికి, నాకు సంబంధం ఏమిటి? దుఃఖం ఎందుకు వుంది? ఇలాంటి ప్రశ్నలన్నింటికీ ధ్యానంలో సూక్ష్మ శరీర యాత్రల ద్వారా మనకు అన్ని సమాధానాలు లభిస్తాయి. ఆ సమాధానాలు లభించే స్థితే "సమాధి".

6) **<u>సవికల్ప సమాధి</u> :** సమాధి స్థితిలో కొన్ని ప్రశ్నలకు సమాధానాలు దొరుకుతాయి. మరికొన్ని ప్రశ్నలకు సమాధానాలు దొరకవు.

నిర్వికల్ప సమాధిలో అన్ని ప్రశ్నలకి సమాధానాలు పరిపూర్ణంగా పొంది ఏ విధమైన సంశయాలు లేని సంశయరహితుడే అవుతాడు. అన్ని విషయాలలో ఆత్మ జ్ఞానం, బ్రహ్మారథం సంపూర్ణంగా హస్తగతమైన స్తితినే నిర్వికల్ప సమాధి అంటారు. ప్రతిరోజూ రెగ్యులర్‌గా ధ్యానం సాధన చేస్తూ ఉంటే ఆత్మ విజ్ఞానం పెరుగుతూ ఉంటుంది.

- ఈ విధంగానే కృష్ణుడు యోగీశ్వర తత్వాన్ని సాధించారు!
- ఈ విధంగానే పతంజిలి మహర్షి ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానాన్ని సాధించారు!
- ఈ విధంగానే జీసస్ బ్రహ్మ జ్ఞానాన్ని సాధించారు!
- ఈ విధంగానే మహ్మద్ సత్యాన్ని సాధించారు!

ఎవరైనా కానీ, అందరూ ఆచరించినదీ, అందరూ ఆచరించవలసినదీ ఒక్కటే సమాధానం. ఒక్కటే మార్గం. మార్గాలు రకరకాలు లేవు! అందుకే త్యాగరాజ స్వామి ఇలా అన్నారు "అన్ని నీవనుచూ అంతరంగమున తిన్నగా వెదకి తెలుసుకొంటివయ్యా! అంతా నువ్వే" అని అంతరంగములో (మనలోపల) తిన్నగా వెదకడమే రాజయోగం. అదే శ్వాసమీద ధ్యాస.

నిత్య ఆధ్యాత్మిక (యోగ) సాధన ద్వారా మనకు ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ధారణ, ధ్యాన, సమాధి స్థితి లభించినపుడు, ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం లభించినపుడు, మన దైనందిక జీవితంలో యమము, నియమము అనేవి మనలో సహజంగానే ప్రవేశిస్తాయి.

7) <u>యమం</u> : అంటే కంట్రోలు, అంటే జీవన సిద్ధాంతాల పట్ల పూర్ణ అవగాహన. యమ నియమాలు భౌతిక జీవనంలోనికి హస్తగతం అవాలంటే యోగం (ధ్యానం) ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం తప్ప వేరే శరణ్యంలేదు. ప్రపంచంలో మనకుండే సంబంధ బాంధవ్యాలు నిర్మలంగా ఉంచుకోవడం యమం అవుతుంది. యమ నియమాలు భౌతిక సంసారిక జీవితంలో సిద్ధత్వాన్ని సూచిస్తాయి. అవి అహింస, బ్రహ్మచర్యం, అస్తేయము, అపరిగ్రహం, సత్యం ఇవే పంచసూత్రాలు, పంచయమాలు.

"అహింస" అంటే మనసా, వాచా, కర్మణా ఇంక మనం హింస చేయలేని స్థితికి చేరుతాము.

"బ్రహ్మచర్యం" అంటే బ్రహ్మంలో చరించడం. "అంతా నేనే" అన్న స్థితిలో వుండటము.

''ఆస్తేయము'' అంటే ఇతరులకు చెందిన ఏ వస్తువులనూ దొంగలించకుండా ఉండడమే ఆస్తేయము.

'అపరిగ్రహం" అంటే మనకి అవసరం లేకుండా ఇతరుల నుంచి కొంచెం మోతాదులో కూడా ఏదీ తీసుకోకపోవడం.

"సత్యం" అంటే ఆత్మపరంగానే మాట్లాడగలగడం, ఆత్మపరంగానే చూడగలగడం వీటన్నింటివల్ల ఆధ్యాత్మిక, మౌలిక ప్రాపంచిక విషయాల మీద చక్కటి అవగాహన వస్తుంది. అదే యమము అంటే.

8) <u>నియమము</u> : అంటే మన దైనందిక జీవితంలో చక్కటి నియమాలు చోటుచేసుకుంటాయి. బుద్ధిని అంతరంగంలో నియమించడమే నియమము. అవి శౌచం, సంతోషం, స్వాధ్యాయం, తపస్సు, ఈశ్వర ప్రణిధానం.

"శౌచం" అంటే మన మాటలూ, చేతలూ, మన జీవన విధానం మన ఆలోచనా ధోరణి, చక్కగా, శుద్ధంగా తయారవుతాయి. దానినే 'శౌచం' అంటారు.

"సంతోషం" ఇంక మనం ఎప్పుడూ సంతోషంగా వుంటాము. శీతోష్ణాల్లో, కలిమి లేముల్లో, మానావమానాల్లో, జరామరణాల్లో, సుఖదుఃఖాలలో,

మంచిచెడులలో అన్ని పరిస్థితులలోనూ ఎల్లప్పుడూ సంతోషంగా జీవించగల స్థితిలో ఉండడము.

"స్వాధ్యాయము" అంటే జ్ఞానాన్ని పొంది (స్వానుభవం) వున్నవారి ఏ యోగుల గ్రంథాలైనా, ఏ 'భగవద్గీత' అయినా, ఏ 'బ్రహ్మసూత్రాలై'నా, ఏ 'ఉపనిషత్'లైనా స్వాధ్యాయం ఉంది కనుక ఉన్నది ఉన్నట్లుగా అర్థం చేసుకొనగలరు. విపరీతార్థాలుండవు. ఏ గ్రంథం చదివినా ఆత్మ జ్ఞానాన్ని పొందుచూ ఉంటారు.

"తపస్సు" మనల్ని మనం తగ్గించుకోవడం, క్రమక్రమంగా తిండీ, నిద్రా తగ్గించుకుంటూ తనను తాను తపింప చేసుకోవడమే.

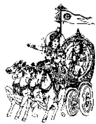
ఈశ్వర ప్రణిధానం" అంటే 'అంతా దైవమే' అంతా 'దైవ పదార్థమే' అంతా 'ఆత్మమయమే' అని తెలుసుకొని ఆ స్థితిలో పరిపూర్ణంగా జీవించగలిగే స్థితినే 'ఈశ్వర ప్రణిధానం' అని అన్నారు.

ఈ యోగ (శ్వాసపై ధ్యాస) సాధన పరాకాష్ట ద్వారా 'యమ', 'నియమాలు' అన్నవి మనకి పూర్తిగా అలవడతాయి. సహజంగా జీవించగలుగుతారు. అంటే ఎవరో చెబితే 'బలవంతంగా' యమ, నియమాలు ఆచరించలేము. రావు కూడా. ఏదో ఒకసారో రెండుసార్లో ఆచరిస్తాము. తర్వాత మామూలే.

కొద్ది రోజుల (ధ్యాన) సాధన పట్టు వదలకుండా చేస్తూ వుంటే ఆ తర్వాత అది మనలో సహజ ప్రవృత్తిగా తయారయి, మనలో నెమ్మదిగా యమ, నియమాలు అన్నవి వాటంతట అవే మన నిత్య జీవితంలో అత్యంత సహజంగా ప్రవేశిస్తాయి. శ్రీకృష్ణుడు భగవద్గీతలో "నువ్వు ఎంత మహా పాపాత్ముడవైనా, అంతటి పాపం కూడా ఒక్క జ్ఞాన వీచికతో అంతా తుడిచిపెట్టుకుపోతుంది!" అని అన్నారు. కనుక యోగ సాధన అన్నది ఎలాంటి పరిస్థితిలోనయినా, ఎలాంటి మనిషికయినా అవశ్యం. ఇపుడే ఈ నిమిషంలోనే ధ్యానం మొదలుపెడితే ఆ యోగ సాధన ద్వారా ఆత్మ జ్ఞానం సంతరించుకొని మన దైనందిక జీవితం చక్కగా కరెక్టుగా ఉంటుంది. అప్పుడే మానసిక ప్రశాంతత, శారీరక ఆరోగ్యము, బుద్ధికుశలత, దీర్ఘాయుష్షు, చక్కటి సాంఘిక స్ఫూర్తి, ఆర్థిక లాభం కలుగుతాయి. వీటివల్ల నిరంతర భోగం లభిస్తుంది.

యోగం ద్వారా రోగం పోతుంది! భోగం వస్తుంది! ఓ యోగీశ్వరుడు ఎప్పుడూ ఓ భోగేశ్వరుడే!

ధ్యానం గురించి 'పరమగురువుల' దివ్య ప్రభోదాలు



కోటిపూజ సమం స్తోత్రం. కోటిస్తోత్ర సమోజపః
జపఃకోటి సమం ధ్యానం, ధ్యానకోటి సమోలయ

–శ్రీకృష్ణుడు (ఉత్తర గీత)



బుద్ధుడు 5½ సం॥లు ఎన్నో ద్యాన సాధనలు చేసి సర్వోత్తమమైన ధ్యానపద్ధతి 'ఆనాపానాసతి' (శ్వాసమీద ద్యాస) ద్వారా బుద్ధుడు సహస్రారం (పరమాత్మ స్థితి) పొందాడు. *–బుద్ధుడు*

నిర్విషయ మనః ధ్యానం –
యోగః చిత్తవృత్తి నిరోధః *– పతంజలి*



దేవుని రాజ్యం నీలోనే ఉన్నది. దానిలోనికి ప్రవేశించడానికి ఉన్న ఏకైక మార్గం "ముక్కురంధ్రాలలో తిరుగాడు జీవ వాయువును గమనించడమే" ఇదియే ధ్యానం. *– జీసస్*

నోటిలోని మౌనం, మనసులోని శూన్యం దానిపేరు 'ధ్యానం'.

– బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ

ధ్యానం లేకపోతే ఆత్మనేత్రం తెరుచుకోలేదు. *– ఖుల్లాషా*



నా వద్ద తరగని అనంతమైన దివ్య సంపద ఉంది. దానిని పొందాలంటే భక్తులుగా కాదు ఉండవలసింది. తక్షణమే శిష్యులుగా మారాలి. శిష్యులుగా అంటే మీ శ్వాసను మీరు వినియోగించుకోవాలి. *– షిర్డీ సాయిబాబా*



"ధ్యానం తెలియని వారికి
ఆధ్యాత్మిక సత్యాలు తెలియవు'

– ఆదిశంకరాచార్యులు

"ఎవరు ధ్యానం చేయరో వాళ్ళు సమస్త ఆనందాన్ని పోగొట్టుకుంటారు" – *ఓషో*

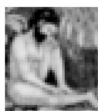


ఎక్కడికైతే చనిపోయి వెళ్ళాలో, అక్కడికి జీవించి ఉండగానే వెళ్ళు. ఇది ధ్యానం ద్వారానే సాధ్యం.

– *గురునానక్*



"దైవత్వాన్ని పొందటానికి, మనిషి దైవంగా మారడానికి మీ శ్వాసే దారి చూపిస్తుంది" – *రామకృష్ణ పరమహంస*



గాలిలోనపుట్టి గాలిలోన పెరిగి గాలిలోన మర్మమెరుగలేరు. ముక్కులోన గాలి ముక్తికి మరి దారయా! –*వేమన*



ధ్యానమే అసలైన గొప్ప చదువు. ఈ పూజలు, ప్రార్ధనలు భజనలూ, 'ధ్యానం' ముందు దిగదుడుపే. ముందు నిన్ను నీవు తెలుసుకో. – *రమణ మహర్షి*



ధ్యానం తెలియక అనంతమైన శక్తి అందరిలో ఉన్నా, ఎవ్వరూ వినియోగించుకోలేకపోతున్నారు.

– *లోబ్ సాంగ్ రాంపా*



"శాశ్వతంగా నిలుచువాడను నేను (ఆత్మ = పరమాత్మ) ఒక్కడినే అనే సత్యం ధ్యానం ద్వారా మాత్రమే తెలుస్తుంది".

– *మెహర్ బాబా*



"ఔషదం వాడకుండా జబ్బు కుదిరే మార్గం & దైవత్వాన్ని తెలుసుకునే మార్గం ధ్యానమొక్కటే" – *సత్యసాయిబాబా*



"ప్రేమతత్వం రావాలంటే ధ్యానం అవసరం, ధ్యానం లేకపోతే వివేకం నశిస్తుంది. అందుచేత ధ్యానం తప్పదు".

– *కల్కిభగవాన్.*



కాయపుటూపిరిలో గని ఉన్నది. ఊపిరిలోనే దేవుడున్నాడు యోగీంద్రులకు

– అన్నమయ్య



ఉత్తమోత్తమములు ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాస పంక్తులరసి తాను బ్రహ్మమగుట. ముసుగులోన శివుడు పొసగి ఉన్నాడయా.

– వీరబ్రహ్మేంద్రస్వామి



గృహస్థాశ్రమములోనే ఉండి అందరూ యోగులై, యోగ్యులై విలసిల్లాలి.

– మహావతార్ బాబాజీ



శ్వాస క్రియను గమనించండి, ముక్తిని పొందండి, దివ్య శక్తులను పొందండి.

– లాహిరి మహాశయులు

సంసార బాధ్యతలను అన్నింటినీ నిర్వర్తిస్తూనే ధ్యాన సాధన చేయాలి.

– యుక్తేశ్వరగిరి

విద్యార్థుల కొరకు

'పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ' సంస్థ వ్యవస్థాపకులు (Founder of PSS) "శ్రీ బ్రహ్మర్షి సుభాష్ పత్రీగారు".

వీరు 55 వేలకు పైగా ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాలు చదివి, రకరకాల సాధనలు చేసి, మొత్తం ప్రపంచంలో 108 రకాల ధ్యానాలు ఉన్నాయని, వాటిలో సరైన ధ్యానం 'ఆనాపానాసతి' అని తెలుసుకుని, సాధన చేసి, సాధించి మనకి అందించారు.

ప్రస్తుత పరిస్థితులలో సులువుగా అందరూ... పిల్లలూ, స్త్రీలు, వృద్ధులూ, అనారోగ్యులు చేసుకునే ధ్యానమే ఈ 'శ్వాస మీద ధ్యాస'.

ఈ ధ్యానం ఈరోజున ఈయన సొంతంగా కనుగొన్నది కాదు, ఇది 2500 సంవత్సరముల క్రితం గౌతమ బుద్ధుడు 5½ సు॥లు అనేక రకాల సాధనలు చేసి, దేనిలోనూ సరి అయిన ఫలితాలు రాకపోతే, అప్పుడు తనంతట తానుగా కనుగొన్నదే ఈ 'ఆనాపానాసతి' (శ్వాస మీద ధ్యాస) ధ్యానం. ఆయన అప్పటి నుంచి మనకు అందించడం జరిగింది. కాని అది కాలగర్భంలో కలిసిపోయి మనదాకా రాలేదు. మరల దానిని బ్రహ్మర్షి పత్రీజీగారు వెలుగులోకి తీసుకొచ్చి మనకు అందించడం జరిగింది.

"ఆధ్యాత్మిక విద్య" అన్నదే అన్ని విద్యలకు మూలం. ప్రాపంచిక విద్యలకు, ఆధ్యాత్మికతను జోడిస్తే అద్భుతమైన మార్పులను సృష్టించవచ్చు. ఆధ్యాత్మిక శక్తితో నిండిన ధ్యానం వలన ఏకాగ్రత, ఇచ్ఛాశక్తి, గ్రహణశక్తి, జ్ఞాపకశక్తి, సమయస్ఫూర్తి, ఆత్మ విశ్వాసంలాంటివి ఎన్నో లభిస్తాయి. ఒక విద్యార్థి అత్యున్నత స్థాయికి ఎదగడానికి ధ్యానం వలన వచ్చే ఈ లాభాలన్నీ ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయి. ఎందరో మహానుభావులు ఆధ్యాత్మికతతో కూడిన విద్యకోసం ఎన్నో విద్యా సంస్థలను స్థాపించారు. అవన్నీ కూడా ప్రజలలో అద్భుతమైన మార్పులను సృష్టించాయి.

ఒకప్పుడు గురుకులంలో ఆధ్యాత్మికతను మరియు విద్యను జోడించి గురువు బోధించేవారు. అందువలన పిల్లల్లో తల్లిదండ్రులన్నా, గురువులన్నా, సమాజమన్నా గౌరవము, ప్రేమ ఉండేవి. వారు తమపట్ల తాము ప్రేమతో ఉండి, ఆత్మ

విశ్వాసంతో ఉండేవారు. జీవితంపట్ల వారికి చక్కని అవగాహన ఉండేది. ఈరోజు పిల్లలు ఎంత మూర్ఖంగా ప్రవర్తిస్తున్నారో మనందరికీ తెలుసు. దానికి ముఖ్య కారణం ఆధ్యాత్మిక విద్య లేకపోవడమే. ఇప్పుడు కూడా 'శాంతినికేతన్', 'స్వామి నారాయణ స్కూల్', 'పుట్టపర్తి సాయిబాబా స్కూల్'... ఇలా ఎన్నో విద్యా సంస్థల విద్యార్థులకు, మరి సాధారణ విధ్యాసంస్థల విద్యార్థులకు మధ్య ప్రవర్తనాపరంగా ఎంతో వ్యత్యాసం ఉంటోంది. దీనిని ఎవరైనా గమనించవచ్చు.

"విద్య" అంటే కేవలం మార్కులు, ర్యాంకులు మాత్రమే కాదు. వినయం, గౌరవం, ప్రేమ, కరుణ, సమయస్ఫూర్తి... ఇవన్నీకూడా విద్యలో భాగాలే. ఇవన్నీ "ఆధ్యాత్మికత" ద్వారానే వస్తాయి. కనుక ఆధ్యాత్మికతతో కూడిన విద్యే అసలైన విద్య. పురాతన కాలంనుండి గమనిస్తే రసాయిన శాస్త్రం, భౌతిక శాస్త్రం, వైద్య శాస్త్రం... అన్ని శాస్త్రాలనూ కనుగొన్న మహాత్ములంతా ఆధ్యాత్మికవేత్తలే. అలాగే ఏకసంధాగ్రహి అయిన వివేకానందుడు కూడా ఆధ్యాత్మికవేత్తే.

ఇలా "ప్రపంచ ప్రగతికి తోడ్పడిన మహానుభావులంతా ఆధ్యాత్మికవేత్తలే" అన్న విషయాన్ని మనం గుర్తించాలి. కనుక "విద్యకు ఆధ్యాత్మికతను జోడిద్దాం! అద్భుతాలను సృష్టిద్దాం!!"

- ఒక టీచర్ ఆనందంగా ఉంటే ప్రతి విద్యార్థీ ఆనందంగా ఉంటాడు.
- ఒక టీచర్ ధ్యానం చేస్తే ప్రతి విద్యార్థీ ధ్యానం చేస్తాడు.
- ఒక టీచర్ ఆత్మజ్ఞాని అయితే ప్రతి విద్యార్థీ ఆత్మధ్యాని అవుతాడు.
- ఒక టీచర్‌లో ఆధ్యాత్మికత వికశిస్తే ప్రతి విద్యార్థిలో ఆధ్యాత్మికత వెల్లివిరుస్తుంది.

విద్యార్థులకు ధ్యానం యొక్క ఆవశ్యకత :

మరి విద్యార్థి జీవితంలో ముఖ్యంగా మనకు కావలసినవి ఏంటి అంటే, అవి,

1	సంపూర్ణ ఆరోగ్యం	–	Complete Health
2	ఏకాగ్రత	–	Concentration

3	జ్ఞాపకశక్తి	–	Memory
4	ఆత్మవిశ్వాసము	–	Self Confidence
5	తెలివితేటలు	–	Intellect
6	చురుకుదనం	–	Activeness
7	శక్తి	–	Power
8	నేర్చుకునే సామర్థ్యం	–	Learning efficiency

9 బలహీనగుణాలు (ఆత్మన్యూనతాబావం, భయం, మూడనమ్మకాలు) పోతాయి

10 Exam fear, Tensions పోతాయి

1) <u>సంపూర్ణ ఆరోగ్యం</u> :

ఆరోగ్యం లేకపోతే స్కూల్‌కి రాలేం, కూర్చోలేం, చదవలేం, పరీక్షలు వ్రాయలేం. So, WHO చెప్పినట్లు, పేజి నెం. 14లో ఉన్న WHO చూడండి.

2) <u>ఏకాగ్రత (Concentration)</u> :

మరి విద్యార్థి జీవితంలో ఈ "ఏకాగ్రత" అనేది చాలా చాలా అవసరం. ఈ ఏకాగ్రత లేకపోతే ఏమవుతుంది?... (ఒకే విషయంపై మనసుని కేంద్రీకరించడాన్ని ఏకాగ్రత అంటారు).

ఈ ఏకాగ్రతనే ఒక విధంగా "ధ్యానస్థితి" అని కూడా చెప్పవచ్చు. ధ్యానస్థితికి వ్యతిరేఖం "పరధ్యాన స్థితి" (పరధ్యానం). అంటే "Body is present, Mind is absent". ధ్యానం అంటే ఒకరకంగా మనం presentలో ఉండటమే. ధ్యానంలో presentలో ఉంటాం.

మరి ఈ ఏకాగ్రత లేకపోవటం (పరధ్యానం) వలన ఎంత నష్టం అంటే కొన్ని ఉదాహరణలు చూద్దాం.

1) ఒక డాక్టర్ ఆపరేషన్ చేసేటపుడు పరధ్యానంగా ఉంటే ఆపరేషన్ Failure.

2) ఒక డ్రైవర్ పరధ్యానంలో డ్రైవ్ చేస్తుంటే యాక్సిడెంట్ అవుతుంది.

3) గృహిణి పరధ్యానంతో వంట చేస్తే చెడిపోనూవచ్చు. ఏదైనా ప్రమాదం జరగవచ్చు.

మరి విద్యార్థి క్లాస్‌లో వినేటపుడు మరియు చదివేటపుడు presentలో ఉండకుండా పరధ్యానంలో ఉంటే చాలా చాలా నష్టపోతాడు. సమయం, శక్తి, డబ్బు, అలా జీవితంలో కూడా చాలా కోల్పోతాడు.

అలా శ్రద్ధ, ఏకాగ్రత లేకుండా పరధ్యానంలోకి వెళ్తూ Student classలో పాఠం విన్నా అది సరిగా అర్థంకాక, ఇంటి దగ్గర 10 సార్లు చదివినా సరిగా గుర్తుండదు. బట్టీపట్టాలి. ఎక్కువసార్లు చదవాలి, ఎక్కువ కష్టపడాలి. కావున, సరిగా విని, అర్థం చేసుకుంటూ చదివితే ఒక్కసారి చదివినా ఎప్పటికీ మర్చిపోలేరు. సమయం, శక్తి ఆదా అవుతాయి. మిగిలిన సమయంలో ఎంతో ఆడుకోవచ్చు లేదా బట్టీపట్టడం బరువుని మోయడం వంటిది.

3) <u>జ్ఞాపకశక్తి (Memory Power)</u> :

“విన్నది గాని, చదివినది గాని, చూసినది గాని చక్కగా గుర్తుండి మరలా మనకి అది అవసరమైనపుడు గుర్తుకురావడమే జ్ఞాపకశక్తి”.

ఇది అందరికీ ఒకేలా ఉండటంలేదు. ఒకరికి ఒకసారి చదివితేనే గుర్తుంటుంది. మరొకరికి 10 సార్లు చదివినా సరిగా గుర్తుండటంలేదు. ఎందుకంటే మనకి ప్రాణమయీ శరీరంలోని మెదడులో కొన్ని కొన్ని బ్లాకులు ఉంటూ ఉంటాయి. అలాగే బ్రెయిన్‌లో పీనల్ గ్లాండ్, పిట్యుటరీ గ్లాండ్ ఉంటాయి. అవి కోలిన్ అనే హార్మోన్ని ఉత్పత్తిచేస్తూ ఉంటాయి (కోలిన్ అనేది జ్ఞాపకశక్తికి సంబంధించిన హార్మోను). కొంతమందిలో తగినన్ని ఈ హార్మోన్సు సరిగా ఉత్పత్తి అవ్వకపోవడం వలన ఇలాంటి తేడాలు ఉంటూఉంటాయి.

మరి మనం ఎపుడైతే ధ్యానం చేస్తామో అపుడు ఈ యొక్క Cosmic Energy మన తలపై నుండి ప్రవేశిస్తూ ఈ బ్లాక్సని క్లియర్ చేస్తూ Brain Cellsని activate చేస్తూ. ఈ endocrynal glandsని కూడా activate చేస్తాయి. అపుడు ఈ Blocks clear అయ్యి, అలాగే ఈ మెమొరిని పెంపొందింపజేసేటటువంటి Cholin (ఖోలిన్) అనే హార్మోన్ సరిపడినంత ఉత్పత్తి అవుతుంది. తద్వారా జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది.

4) ఆత్మ విశ్వాసము (Self Confidence) :

మరికొంతమంది విద్యార్థులు బాగా వింటారు, చదువుతారు. కాని తమ మీద తమకి నమ్మకం ఉండదు. నేను పరీక్షలు సరిగా రాయగలనో లేదో? సరిగా గుర్తువస్తాయో రావో? ఫస్ట్ క్లాస్ నాకు వస్తుందో రాదో? నేను మర్చిపోతానేమో? ఈ విధంగా ఆలోచిస్తూ... ఉంటారు. భగవద్గీతలో అదే చెప్పారు. "యద్భావం తత్భవతిః" అంటే మనం ఎలా ఆలోచిస్తామో, ఎలాంటి భావాలు కలిగిఉంటావో అలాంటి పరిస్థితులు మన జీవితంలో సంభవిస్తూంటాయి అని. కాబట్టి Positiveగా ఆలోచిస్తూ ధ్యానం చేస్తూండటం వలన ఆత్మ విశ్వాసం అభివృద్ధి చెందుతుంది. అలాగే Positiveగా ఆలోచించడం వలన జీవితం Positiveగా మారుతుంది.

5) తెలివితేటలు (Intellectiveness) :

"తెలివితేటలంటే 'బాగా చదివి మంచి మార్కులు వస్తే, 100కి 100 వస్తే మంచి తెలివితేటలున్నాయిరా వాడికి అంటూంటాం". అంతేనా!... అది కరక్టేనా?... కాదు. అది జ్ఞాపకశక్తి. బాగా చదివి ఉన్నది ఉన్నట్లురాస్తే అది జ్ఞాపకశక్తికి సంబంధించింది.

కొత్తగా కనిపెట్టడం, న్యూటన్‌లా, థామస్ అల్వా ఎడిసన్ (బల్బ్)లా. న్యూటన్ ఆపిల్ క్రిందపడితే ఇది 'క్రిందకే ఎందుకు పడింది'. పైకి ఎందుకు వెళ్ళలేదు అని ఆలోచించి, పరిశోధించి భూమికి ఆకర్షణ శక్తి ఉందని కనుగొన్నాడు (మరి మనమైతే ఆ ఏపిల్‌ని కొరుక్కుతింటే బావుంటుందా, కోసుకుతింటే బావుంటుందా? లేక జ్యూస్ చేసుకుంటే బావుంటుందా? అని అలా ఆలోచిస్తూ ఉంటాము). అలా కొత్తగా, స్వయంగా ఆలోచించి కనుక్కోవడం అనేది ప్రతి ఒక్కరిలోనూ ఒక్కొక్కరికి ఒక్కో రంగంలో గాని, ఒక్కొక్కదాంట్లో గాని Interest ఉంటుంది, దానిని తెలిసికొని ఆయారంగాలలో కృషి చేస్తూ ఉంటే లోపలున్నటువంటి తెలివితేటలు బయటికి వస్తూంటాయి. బుద్ధి వికసిస్తూ ఉంటుంది.

6) చురుకుదనం (Activeness) :

ఈ ధ్యానం వలన మనలో ఉన్న Lazyness సోమరితనం, బద్ధకం వంటి గుణాలు పోయి చురుకుదనం బాగా పెరుగుతుంది.

7) అలాగే నేర్చుకునే సామర్థ్యం (Learning Efficiency) :

నేర్చుకునే సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. ఈ భూమిపైన మనం నిత్య విద్యార్థులం. చనిపోయేవరకూ అన్నీ నేర్చుకుంటూనే ఉంటాం.

8) శక్తి నిల్వలు మనలో బాగా పెరుగుతాయి.

ధ్యానం అంటే (Meditation means)?

"Giving rest to the Mind" Mindకి, మనసుకి విశ్రాంతినివ్వడమే. విశ్రాంతినిచ్చినపుడు మనస్సు & శరీరం తిరిగి శక్తిని పొందుతాయి (10 అంతస్థులు ఎక్కవలసినపుడు, మధ్యలో ఆగి విశ్రాంతినిస్తూ శక్తిని పుంజుకుంటూ మరలా ఎక్కుతాం). అలా మనస్సుకి రెస్ట్ ఇవ్వడంవలన తిరిగి శక్తిని పొందుతాం.

"Making the Mind Empty" "అనవసరపు, చెత్త ఆలోచనలను Mind నుండి ఖాళీచేసి తీసిపారెయ్యడమే ధ్యానం అంటే''. అనేక ఆలోచనలుండటం వలన శక్తి కావలసిన వాటికే కాక వేరే వాటికి కూడా వెళ్తూంటుంది. పొలంలో కలుపుమొక్కలకి శక్తి వెళ్తూ పైరుకి సరిగా అందనీయకుండా చేసినట్లుగా.

So... ధ్యానం అంటే
"నిర్విషయ మనః ధ్యానం" (ఆలోచనలు లేని స్థితే)

...పతంజలి

దీనికి దగ్గర దారే ఈ "ఆనాపానాసతి". ఆనాపానాసతి అనేది పాళీ భాషా పదం. 'ఆన' అంటే ఉఛ్వాస, 'అపానా' అంటే నిశ్వాస, 'సతి' అంటే కూడి ఉండటం. అంటే "శ్వాసమీద ధ్యాస" ఇది గౌతమబుద్ధుడు అందించినది.

ఆసనం : "స్థిర సుఖ ఆసనం" అంటే, స్థిరంగా కదలకుండా ఎక్కువసేపు కూర్చోగలిగేటటువంటిది. మనకి సుఖంగా, సౌకర్యంగా ఉండగలిగేటటువంటి ఆసనాన్ని ఎంచుకోవాలి. కిందగాని, కుర్చీలోగాని, సోఫాలో గాని ఎక్కడైనా సరే కూర్చోవచ్చు. పాదాలు రెండూ క్రాస్ చేయాలి. వేళ్ళలో వేళ్ళు పెట్టుకుని, కళ్ళుమూసుకుని శ్వాసను గమనించాలి.

ఎంత సమయం అంటే, ఎవరి వయస్సు ఎన్ని సంవత్సరాలో అన్ని నిమిషాలు. ఏ సమయంలోనైనా, ఏ స్థలంలోనైనా చేసుకోవచ్చు. 4 సం॥ల వయస్సు నుండి 100 సం॥ల వరకూ అందరూ చేసుకోవచ్చును. ప్రతిరోజూ కనీసం రెండుసార్లయినా చేసుకోవాలి. తక్కువలో తక్కువగా.

ధ్యానం చేసేటపుడు ఆలోచనలు తగ్గి, శ్వాస నిలిచిపోయి Cosmic Energy శరీరంలోకి ప్రసరిస్తుంది. ఈ శక్తి + Metabolic రేటు తగ్గటం వలన ఆదా అయినశక్తి రెండూ కలిసి Brain Cellsని Endocrynal Glandsని activate చేస్తాయి... అనుభవాలు lightness, heavyness, colour visions, masters కనిపించడం మొ॥. ఈ అనుభవాలు ఎవరెవరకి వచ్చాయి అని పిల్లలచేత స్కూల్లో చేతులు ఎత్తించాలి.

మనం అసలు మన మేధస్సును ఎంత శాతం (%) ఉపయోగించు కుంటున్నామో తెలుసా?

★ Generalగా 2% వరకూ ఉపయోగిస్తున్నాం. బాగా చదివే వారు మంచి ర్యాంకులొచ్చేవారైతే 5% వరకూ. మరి న్యూటన్, ఐన్‌స్టీన్ గొప్పమేధావులు లాంటి శాస్త్రజ్ఞులైతే 10% వరకూ.

మన మెదడే పెద్ద బయో కంప్యూటర్ :

★ మన మెదడు ఒక సెకను వ్యవధిలో 30 వేల కోట్ల సమాచారాలను తీసుకుంటుంది.

★ 6000 మైళ్ళు పొడవు పేర్చిన కేబుల్ వైర్లు చేసిన పనిని ఇదొక్కటీ చేయగలదు.

★ మన మెదడులో ఉన్న 'కణాలను' 'న్యూరాన్లు' అంటాం.

★ ఒక్కొక్క న్యూరాన్ 10 లక్షల బైట్‌ల సమాచారాన్ని తనలో నిక్షిప్తం చేసుకోగల చిప్ కన్నా అధిక సామర్థ్యం కలిగిఉంది.

★ ఇటువంటి 'న్యూరాన్లు' మన మెదడులో సుమారుగా 1500 కోట్లు ఉన్నట్లు అంచనా. అంటే ప్రపంచంలో ఉన్న ఇంటర్‌నెట్ కనెక్షన్లన్నీ కలిపినా మన మెదడులోని ఓ భాగం ముందు ఎందుకూ పనికిరావని తేలింది.

★ ప్రపంచంలో గొప్ప మేధావిగా కీర్తించబడే ఐన్‌స్టీన్ కూడా తన మెదడులో 10% కూడా ఉపయోగించుకోలేదు. మరి మన మెదడుకున్న శక్తి అటువంటిది.

...From "Mind your Mind" Book Pg:169 – నున్న వెంకటేశ్వరరావు

మరి 100% వరకూ ఉపయోగించు కోవాలంటే... ధ్యానం ద్వారా మాత్రమే 100% వరకూ ఉపయోగించుకోగలం. అలా ఉపయోగించుకుంటున్న వారు ఉన్నారు. ఎవరో తెలుసా? చెప్పగలరా? ఆలోచించండి.

★ వివేకానందుడు సుమారు 200 పేజీల పుస్తకాన్ని 5 నుండి 10 నిముషాలలో చదివేసేవారు. ఏదైనా ప్రశ్న అడిగితే ఠక్కున చెప్పేవారు. అది ఏ పేజీలో, ఏ లైన్లో, ఉందోకూడా చెప్పేవారు. అంతటి ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి, ఏకసందాగ్రహి. కారణం ఆయన 12 సం॥ల వయస్సు నుండే ధ్యానం చేయడం మొదలుపెట్టారు.

★ రామకృష్ణ, బుద్ధుడు, రమణమహర్షి, వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి (భవిష్యత్‌ని ముందుగానే చెప్పగలిగారు), జీసస్ క్రీస్ట్, మహ్మద్ ప్రవక్త, షిరిడీ సాయి. వీళ్ళందరూ ధ్యానం ద్వారా మనస్సుకి సంపూర్ణమయిన విశ్రాంతినిచ్చి 100% వరకూ మేధస్సును ఉపయోగించుకున్నవాళ్ళే. అంతర్గత శక్తులను మేల్కొల్పుకోగలిగారు. మనల్ని కూడా తమలా తయారు కావాలనే కోరుకున్నారు.

<u>ధ్యానం వలన లాభాలు (విద్యార్థులకు)</u> :

★ సంపూర్ణ, శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం పెంపొందుతుంది.

★ ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి, శ్రద్ధ గణనీయంగా పెరుగుతుంది.

★ శక్తి, ఉత్సాహము, చురుకుదనం రెట్టింపు అవుతాయి.

★ తెలివితేటలు, Learning efficiency బాగా పెరుగుతుంది.

★ ఆత్మవిశ్వాసము, ధైర్యము పెరుగుతుంది.

★ Exam Tensions, fears లేకుండా చదివింది చక్కగా బాగా వ్రాయగల్గుతారు.

★ బుద్ధి కుశలత, బుద్ధి సూక్ష్మత, సూక్ష్మ గ్రాహ్యత పొందగల్గుతారు.

★ మనసును స్వాధీనం (Control) చేసుకోగల్గుతారు.

★ Positive Thinking & మంచి ఆలోచనా ధోరణి చక్కగా వృద్ధి అగుతుంది.

★ బలహీన గుణాలు (ఆత్మన్యూనతా భావం, భయం, మూఢనమ్మకాలు) పోతాయి.

★ దుర్గుణాలు (కోపం ఆందోళన, శాడిజం) పోతాయి.

★ దురలవాట్లు (సిగరెట్లు, మధ్యం, జూదం, మత్తుపదార్థాలు, వ్యభిచారం మొ॥) పోతాయి.

★ మానసిక ఆందోళనలు, ఒత్తుడులు పోతాయి.

★ ఆయుష్షు పెరుగుతుంది.

★ అంతర్గత శక్తులను వెలికితీసుకోగల్గుతారు. (Sixth Sence, Telepathy, etc.)

★ గెలుపు ఓటములలో సమస్థితిలో ఉండగల్గుతారు.

లక్ష్యం పెట్టుకోవాలి (Target Fixing) :

ఎవరైనా ఏదైనా పొందాలన్నా సాధించాలన్నా కూడా ఒక "లక్ష్యం" పెట్టుకోవడం అనేది చాలా చాలా ముఖ్య విషయం. అలాగే సాధించాలనుకున్న లక్ష్యం కన్నా, ఎక్కువ లక్ష్యాన్ని సాధించటానికి కృషిచేస్తే అనుకున్న లక్ష్యాన్ని సులభంగా సాధించవచ్చు.

ఉదా: Dist. Level Competitionలో ముగ్గురు పాల్గొంటున్నారు

(A) 1st one practicing Target Less.

(B) 2nd one practicing with Dt. Level target.

(C) 3rd one practicing with State Level target

So, పై ముగ్గురిలో ఎవరు లక్ష్యం సాధిస్తారంటే, 3rd one.

ఎందుకంటే స్టేట్‌లెవెల్‌కి కష్టపడితే, కనీసం డిస్ట్రిక్ట్ లెవెల్‌కి చేరుకోగల్గుతాడు.

ఉదా: శ్రీరామచంద్రుడు ఆంజనేయ స్వామికి "సంజీవినీ మూలికను" తెమ్మని చెప్పాడు. కాని ఆంజనేయస్వామి సంజీవినీ మూలికలున్న పర్వతాన్నే తెచ్చాడు. అలా మనం ఎగ్జామ్‌లో చాయిస్ ప్రశ్నలను కూడా వదలకుండా రాసేలా ప్రిపేర్ అవ్వాలి.

<u>కష్టపడవలసినది</u> :

చాలామంది 100% మార్కులు ఎలా తెచ్చుకోవాలి అని టెన్షన్ పడుతూ ఉంటారు. కాని అసలు విషయం already మన దగ్గర (అంటే మనకి 50%, 60%, 70% మార్కులు వస్తున్నాయనుకోండి) ఉన్నవి కాక మిగతా 50%, 40%, 30% మార్కుల కోసం కష్టపడితేచాలు. అంటే 100లో కొంత మనకి వచ్చు. మిగతాదానికోసం కష్టపడితే చాలు.

10 సార్లు చదవటం కంటే - 1 సారి వ్రాయడం బెస్ట్
10 సార్లు వ్రాయడం కంటే - 1 సారి మననం చేసుకోవడం బెస్ట్
2 గంటలు చదివింది 4-5 ని॥లలో మననం చేసుకోవచ్చు.
అది ఇక ఎప్పటికీ గుర్తుండిపోతుంది.

<u>"5 FINGER" CONCEPT</u>

మరి ఈ 5 FCని గురించి తెలుసుకుంటే, విద్యార్థి జీవితం అంటే తెలుస్తుంది. అవి, (1) ఆటలు, (2) పాటలు, (3) చదువులు, (4) పనులు, (5) ధ్యానం.

1) <u>ఆటలు (Little Finger)</u> :

ఆటలు ఫస్టు. కనుక రకరకాల ఆటలు ప్రతిరోజూ విద్యార్థులు చక్కగా ఆడుకోవాలి. పిల్లల జీవితంలో ఆటలన్నవి ఎంతో ముఖ్య అంశం. కావున, శరీర దృఢత్వం, ఆరోగ్యం, ఉత్సాహం అన్నీ ఈ ఆటల వలన అభివృద్ధి చెందుతాయి.

2) <u>పాటలు (Ring Finger)</u> :

గొంతెత్తి పాడాలి. పాటలు బాగా నేర్చుకోవాలి. భజనలు, సంగీతం, ప్రార్థనలు, బృందగానాలు ఇలాంటివన్నీ పిల్లలకు చక్కటి 'సామూహిక స్పృహ'ను ఏర్పరుస్తాయి. ఈ పాటల్లో మనస్సు ఏకాగ్రం అవుతుంది.

3) చదువులు (Middle Finger) :

బాగా చదువుకోవాలి. పెద్దగా అవుతున్నకొద్దీ చదువులో ప్రత్యేకతను సంపాదించాలి. చదువులో చురుకుదనం ఉండాలి. మేధస్సు బాగా ఉపయోగింపబడాలి.

4) పనులు (Index Finger) :

ప్రతి విద్యార్థి, విద్యార్థినీ కూడానూ ఎన్నో పనులు చేసుకోవాలి. వాళ్ళ ఇంటి పనులు వాళ్ళు చూసుకోవాలి. తల్లిదండ్రులకు వాళ్ళ పనులలో వీలైనంత సహాయం చేయాలి.

5) ధ్యానం (Thumb Finger) :

ప్రతిరోజూ పైవన్నీ ఉన్నట్లుగానే ధ్యానం అన్నది తప్పనిసరిగా ఉండాలి. చాలా ముఖ్యం. ధ్యానం అన్నది ఎంతబాగా చేసుకుంటే ఈ ఆటలు, పాటలు, చదువులు, పనులు అన్నవి అంతగా బాగుంటాయి. కనుక ధ్యాన శక్తి అంత ప్రాధమికమైనది & అంత మౌలికమైనది. కనుక, మరి ఎపుడైతే మనం చక్కగా రోజూ ధ్యానం చేసుకుంటూ బాగా, ఇంకా బాగా ఆడామో, పాడామో, చదువుకున్నామో, పనులు చేసుకున్నామో అపుడు జీవితంలో అంతా సఫలతే. మరి సఫలత ద్వారానే జీవితంలో తృప్తి.

మెదడులో తరంగాలు

మెదడు అనేది ‘ఒక విద్యుత్ రసాయనిక అంగం. మన పంచేంద్రియాలు అయినటువంటి కన్ను, ముక్కు, చెవి, నోరు, చర్మం ద్వారా ప్రతిక్షణం మెదడుకు సమాచారం వెళ్ళి అక్కడ నిరంతరం విశ్లేషణ జరుగుతుంది.

కేవలం ఒక్క కళ్ళ ద్వారానే 85% ప్రాపంచిక సమాచారం మెదడుకి వెళ్తుంది. అది అరికట్టడానికే మనం ధ్యానంలో కళ్ళు మూసుకుంటాం.

అలాగే మనం ధ్యాన స్థితిలో ఉన్నపుడు మిగతా ఇంద్రియాలను కూడా కట్టివేయడం, వాడకుండా ఉండటం వలన వీటి నుండి ఎటువంటి సమాచారం మెదడుకు వెళ్ళదు. దీనితో మెదడుపై పని ఒత్తిడి తగ్గి మెదడు విశేషంగా విశ్రాంతి తీసుకుంటుంది.

మెదడు నుండి 4 రకాల తరంగాలు వెలువడుతుంటాయి.

	Waves	No. of Cycles Hz Cyc/Sec	ఏ పని చేస్తున్నపుడు
1)	b (బీటా)	1 to 30 Hz	Activeగా పనులు చేస్తున్నపుడు
2)	a (ఆల్ఫా)	4 to 8 Cy/Sec	చదవడం, ఏకాగ్రత
3)	q (తీటా)	1 to 4 Hz	ధ్యానం, నిద్ర
4)	d (డెల్టా)	0 to 1 Cy/Sec	కోమా, గాఢనిద్ర

మనం Activeగా ఉన్నపుడు మన మెదడు b Wavesను 30 Hz frequency వరకూ పంపుతూ ఉంటుంది. ఎప్పుడైతే మనం ప్రాపంచిక సమాచారాన్ని మెదడుకు అందకుండా అరికడుతున్నామో, అంతవరకూ సెకనుకి 30 Hz తరంగాలను ఉత్పత్తి చేసిన మన మెదడు ఇక తన తరంగాలను సాంద్రతను, వెల్లువను క్రమంగా కొంచెం కొంచెంగా తగ్గించుకుంటూ, సెకనుకి 4 Hz 'q‘ తరంగాలను ఉత్పత్తి చేసే స్థితికి చేరుకుంటుంది. దీన్నే

"ఆలోచనారహిత స్థితి" అంటాము (ఈ స్థితిలోనే బ్రహ్మ రంధ్రంలోకి Cosmic Energy ప్రసరిస్తుంది). ఇదే ధ్యానస్థితి

ఏంటి నీ కోరిక :

చాలామంది విద్యార్థులు "ఏంటి నీ కోరిక" అంటే, "నేను బాగా చదవాలి, నేను క్లాసు ఫస్టు ర్యాంకు రావాలి" అంటుంటారు. ఇది సరైన పద్ధతి కాదు. ఎందుకంటే క్లాసులో ఫస్ట్ర్యాంకు ఒక్కరికే వస్తుంది. "నాకు 100కి 100 మార్కులు రావాలి" అని అనుకోవాలి. అదే సరిఅయిన కోరిక. అలా అయితే 100కి 100 మార్కులు అందరూ తెచ్చుకోగల్గుతారు.

పంచభూతాల సంబంధిత జీవులు

1) భూమి :

చెట్లు – ఏక భూతంతో తయారయినవి.

2) భూమి, నీరు :

కీటకాలు, పాములు – ద్విభూతాలతో తయారయినవి.

3) వాయువు, నీరు, అగ్ని :

పక్షులు – త్రిభూతాలతో తయారయినవి.

4) భూమి, నీరు, వాయువు, అగ్ని :

జంతువులు – చతుర్భూతాలతో తయారయినవి.

5) భూమి, నీరు, వాయువు, అగ్రి, ఆకాశము :

మానవుడు – పంచ భూతాలతో తయారయినవి.

నిశ్శబ్ద మార్గదర్శకుడు" (అంతర్వాణి)
(Inner Voice)

★ మరి మీకు మంచి స్నేహితుడు కావాలా?

మరి ఎవరికైనా సమస్యవచ్చినా Generalగా స్నేహితులను సంప్రదిస్తుంటారు. వారు వారి బుద్ధి అనుసారం, వారి పరిస్థితులనుసారం, వారికి మాత్రమే తెలిసింది చెబుతూ, వారికి నచ్చిందే చెబుతూ ఉంటారు.

కాని మరి మనకి correctగా, మన పరిస్థితులను సంపూర్ణంగా తెలిసిన, మనకి correctగా అవసరమైన మార్గదర్శకత్వాన్ని, సలహానిచ్చే మంచి స్నేహితుని మనం పొందవచ్చు ఈ ధ్యానం ద్వారా.

మనకి, Already మనలోని ఉండి మనకి మార్గదర్శకత్వం చూపిస్తున్నా మనం సరిగా గ్రహించలేకపోతున్నాము. మరి ఈ ధ్యానం ద్వారా అంతర్వాణిని (Inner Voice)ని వినగల్గుతాం. నిశ్శబ్ద మార్గదర్శకుడిని అనుసరించగల్గుతాం.

ఉదా: దొంగతనం చేస్తున్నపుడు మనలోపల నుండి అంతర్వాణి చెబుతూ ఉంటుంది. ఇది తప్పు అని. కాని మన మనసు వినదు. ఆ రెండింటికి మధ్యలో ఘర్షణ జరుగుతుంది. అదే అలజడి... భయం. కాబట్టి మన లోపలనుంచి వచ్చే అంతర్వాణిని విని, చక్కగా దానిని అనుసరించగల్గినట్లైతే మనం జీవితంలో ముందంజలో ఉంటాం. అదే మనకు అసలైన మంచి స్నేహితుడు, మంచి మార్గదర్శకుడు. ఆ విధంగా ధ్యానం ద్వారా "అంతర్వాణి"ని గ్రహించగల్గుతాం. ఆ మార్గదర్శకత్వంలో 100కి 100 శాతం success అవుతాం.

ఆరోగ్య రహస్యం

మనము క్రింది 3 విషయాలలో గనుక శ్రద్ధ తీసుకున్నట్లయితే, మనమెంతో ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా, సంతోషంగా జీవించగల్గుతాము.

(1) ఆహారం, (2) భాషణం (వాక్కు), (3) ఆలోచన (యుక్త).

ఈ మూడూ కూడానూ "సరైన, మితంగా, నిర్"గా ఉండాలి. అంటే,

<u>(1) ఆహారం</u> : సరైన ఆహారం, మితాహారం, నిరాహారం.

(ఎ) సరైన ఆహారం : అంటే శరీరం ఏం కోరుకుంటుందో ఆ ఆహారాన్నే ఇవ్వాలి (మనసు కోరుకునేది కాదు). అదే శాఖాహారం.

ఉదా: జంతువులు చూడండి. అవి వాటి శరీరం కోరుకునే ఆహారాన్నే వాసన చూసి మరీ అందిస్తాయి శరీరానికి. మేక, గేదె, జింక... ఇలా ఈ జంతువులు శాఖాహారం మాత్రమే తీసుకుంటాయి. దొరకకపోతే చిక్కి శల్యమై చివరకి చనిపోనైనా చనిపోతాయి గాని మాంసాన్ని ముట్టవు. అలాగే పులుల్లాంటి మాంసాహార జంతువులు కూడా మాంసాన్ని తింటాయే కాని శాఖాహారం తినవు. కాని, మానవుడే శాఖాహారి అని వైజ్ఞానిక శాస్త్రాధారంగా చెప్పబడినప్పటికినీ, మాంసాహారం కూడా తీసుకుంటూ ఉన్నాడు.

ఉదా: మనకి చేపలు, మాంసం వాసన వస్తుంటే ముక్కులు మూసుకుంటాం. అంటే వాటిని మన శరీరం అంగీకరించటంలేదు. Reject చేస్తుంది. అయినప్పటికీ మనం మసాలాలు కారం, దినుసులు దట్టించి మరీ వాసన రాకుండా చేసుకుని శరీరంలో వేస్తున్నాం. అందుకే మనిషికి అనేక జబ్బులు వస్తున్నాయి. ఆయుష్షు తగ్గిపోతున్నది. So, we have to take Veg. only.

(బి) మితాహారం : అంటే ఆకలి అయినపుడే, మరి ఆకలి తీరేవరకూ మాత్రమే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. అంటే కొద్ది కొద్దిగానే ఎక్కువసార్లుగా అయినా తీసుకోవచ్చును. "ఎక్కువ తింటే తక్కువశక్తి మనలో నిల్వ ఉంటుంది. తక్కువ తింటే ఎక్కువశక్తి నిల్వ ఉంటుంది". బాగా నమిలి తినడానికే ఎక్కువ టైమ్ కేటాయించుకోవాలి. పొట్టలో 50% ఘనపదార్థం, 25% ద్రవపదార్థం, 25% ఖాళీగా (వాయువు) ఉండేలా మితాహారం తీసుకోవాలి.

(సి) నిరాహారం (ఉపవాసం) : "లంఖణం పరమ ఔషదం" ఉపవాసం ద్వారా అంటే Organsకి Rest ఇవ్వడం ద్వారా మరలా శక్తిని పుంజుకుని ఆర్గాన్స్ ఇంకా బాగా పనిచేస్తాయి. అనారోగ్యాన్ని దరిచేరనీయవు. Rest ఇవ్వకపోతే మరి తొందరగా అలసిపోయి అనారోగ్యం వస్తుంది. (10 అంతస్తులు ఎక్కాల్సినపుడు మధ్యలో Rest) కాబట్టి, నిర్ణీత కాలంలో ఉపవాసం తప్పనిసరిగా చేస్తూండాలి. అంటే వారానికో, 15 రోజులకో, లేక నెలకో ఒకసారైనా ఉపవాసం, ద్రవపదార్థాలు (తేనె, నీరు, నిమ్మనీరు, పళ్ళరసాలు...) తీసుకుంటూ చేయాలి.

2) <u>వాక్కు (భాషణం)</u> :

(ఎ) సరైన వాక్కు లేదా యుక్త భాషణం : మనం మాట్లాడె ప్రతి వాక్కుని జాగ్రత్తగా ఆలోచిస్తూ మాట్లాడాలి. అవసరమైతేనే, క్లుప్తంగా ఉండాలి, విషయానికి తగ్గట్లు గానే ఉండాలి మన వాక్కు. స్టైల్‌గా కాక సులభంగా అర్థమయ్యే రీతిలోనే మాన వాడుక భాషలోనే ఉండాలి "నోటిలోని మాట నుదుటిపైని వ్రాత", వాక్శుద్ధి ఉండాలి. దోషరహితంగా ఉండాలి. మనకైనా లేదా సమాజానికైన ఉపయోగపడేదిలా ఉండాలి. ఇతరులను బాధించేలా ఉండకూడదు.

(బి) మిత భాషణం : అంటే వీలైనంత తక్కువగానే మాట్లాడాలి. ఎక్కువయ్యేకొద్దీ అనవసరమైన మాటలు, అసత్యాలు, అపస్వరాలు వెలువడుతుంటాయి. అవి మనకూ నష్టాన్ని చేకూరుస్తాయి. ఎదుటివారికీ నష్టాన్ని చేకూరుస్తాయి, ఎంత తక్కువ మాట్లాడుతుంటే అంత ఎక్కువ గ్రహించగల్గుతుంటాం.

(సి) నిర్భాషణం (మౌనం) : మరి మనం మౌనంలోనే ఎంతో శక్తిని పుంజుకుంటూ ఉంటాం. గాంధీగారు ఎక్కువ మౌనం పాటించేవారు. రమణమహర్షి ఇంచుమించూ జీవితాంతం మౌనం పాటించారు. మరి మనం కనీసం 15 రోజులకో లేక నెలకో ఒకసారైన మౌనం పాటిద్దాం.

3) <u>ఆలోచన</u> :

(ఎ) యుక్తాలోచన లేక సరైన ఆలోచన : మన ఆలోచనలు మరి ఎపుడు స్వార్థపూరితంగా కాకుండా తమకైన లేదా సమాజానికైనా ఉపయోగపడేలా

ఉండాలి.

(బి) మితాలోచన : మరి అవసరమైనంతవరకే అవసరం మేరకే ఆలోచించాలి. ఎక్కువగా ఆలోచిస్తూ ఉంటే ఆలచనలు ఎక్కువైతే శక్తిని కోల్పోతాం, మనశ్శాంతినీ కోల్పోతాం, శారీరక రుగ్మతలను తెచ్చుకుంటాం. అందుకే, డాక్టర్స్ చెప్తున్నారు. 85% జబ్బులు "సైకోసోమాటిసిటీయే" అంటే "మానసిక జనిత శారీరక రుగ్మతలు".

అందుకే అవసరమైనపుడే ఆలోచించాలి. అనుకున్నపుడు మాత్రమే, పరిష్కారం దొరికేంతవరకూ తీవ్రంగా ఆలోచించాలి చివరివరకూ. అంతగా ఆలోచించాల్సిన అవసరం లేనపుడు రిలాక్స్ అయ్యి మనకు ఇష్టమైన ఆట, పాటల్లో ఏమాత్రం మెదడుకి పని కల్పించని ఆటల్లో పాల్గొనాలి.

(సి) నిరాలోచన (ధ్యానం) : "నిర్విషయ మనః ధ్యానం" .... పతంజలి.

అంటే ఎలాంటి ఆలోచనలు లేకుండా ఉండటం.

"Making the Mind Empty"

"Giving Rest to the Mind"

మనం ఇంతవరకూ ఎపుడూ రెస్ట్ ఇచ్చి ఉండం. మనం, రెస్ట్ కావాలనుకున్నపుడు generalగా ఏ సినిమాకో, ఏ టి.వి. ముందో కూర్చుంటూంటాం. మరి అపుడు కూడా Mindకి No relax. నిద్రలో కూడా సరిగా పూర్తిగా రెస్ట్ ఇవ్వం, కలలు, సూక్ష్మ శరీరయానాలు చేస్తూ, మరి మనస్సుకు రెస్ట్ ఇచ్చేందుకు ఒకేఒక్క మార్గమే "శ్వాసమీద ధ్యాస" అదే ధ్యానం.

మరి ఈ ధ్యానం వల్ల పై 8 విషయాలు కూడా మనం ఆచరించి నట్లవుతుంది. ఎలాగంటే,

మామూలుగా ఉపవాసంలో మనకి	– 0.1% శక్తి వస్తుంది.
మౌనంలో మనకి లాభం	– 0.9%
మరి ధ్యానంలో	– 99%

ఎందుకంటే ధ్యానంలో మనం అన్నింటికి రెస్ట్ ఇస్తాం. Metabolic Rate తగ్గుతుంది + C.E. వస్తుంది. Energy నిల్వలు పెరుగుతాయి. అలాగే, మనిషంటే – Mind. Mind అంటే – Bundle of Thoughts.

ఈ అనేక thoughts వల్లనే అనారోగ్యాలు. ఎపుడైతే ధ్యానంలో ఆలోచనలు తగ్గిపోతాయో, ఇక అంతా ఆరోగ్యమే...

దేవాలయాలు శక్తి క్షేత్రాలు

మన 'పురాతన దేవాలయాలు' శక్తి కేంద్రాలు. దేవాలయాల నిర్మాణం విశ్వశక్తిని (C.E.) ఆకర్షించే విధానంలో ఎంతో శ్రమించి నిర్మించారు. 'ధ్యానం చేయనివారికి కూడాను శక్తి అవసరం కాబట్టి అందరూ తమకు అందుబాటులో ఉన్న దేవాలయ సందర్శనం చేసి శక్తి కేంద్రాలయిన ఆ ప్రదేశాల నుండి శక్తిని పొందుతారు' అని గ్రహించి దేవాలయాల నిర్మాణం చేసారు మహాత్ములు, ఋషులు.

గర్భగుడిలోనే విగ్రహ ప్రతిష్ఠ ఎందుకనగా...

విశ్వశక్తి జీవుల్లోకే కాక జఢ పదార్థాలలోకి కూడా ప్రవహిస్తుందని తెలుసుకున్నారు మహాత్ములు.

మనిషి ఎక్కువసేపు కదలకుండా ఉండలేడు కాబట్టి, ఏ ఆలోచనలేని, కదలకుండా ఉండగలిగే జఢ పదార్థాలలో ఈ విశ్వశక్తిని పొందుపరచాలి అని, ఎక్కువ కాలం మన్నగలిగేరాయిని, వేదాలలో వర్ణించిన, మహర్షులు దర్శించిన వాటి రూపాలను చెక్కించి 'పిరమిడ్' ఆకారంలో పోలిన గర్భగుడిలో, ప్రాణ ప్రతిష్ఠచేసి విగ్రహప్రతిష్ఠచేసి చూస్తే, మరి అద్భుతంగా ఈ విశ్వశక్తి గర్భాలయాల్లోకి పొంగిపొర్లి ప్రతిష్ఠించిన విగ్రహాల్లో చోటుచేసుకోవటం గమనించి ఆనందంతో పొంగిపోయారు మహాత్ములు.

అలా ఎక్కువ శక్తిని ప్రవేశింపచేయటానికి దేవాలయ వాస్తు శాస్త్రాన్ని తయారుచేసుకుని, ఎక్కడెక్కడ ఏది ప్రతిష్ఠిస్తే ఎక్కువ దివ్యశక్తి ప్రసరిస్తుందో, అలా దేవాలయ నిర్మాణాలు సాగాయి. అలా మనం దేవాలయాలకు వెళ్ళి ఆ శక్తిని మనం ధ్యానం ద్వారా పొందాలని, గుడిలో కాసేపు కూర్చొనిరావాలి (ధ్యానం చేయాలి) అనేదే ఆ మహాత్ముల కోరిక.

<u>గంటానాదం</u> : ఆ 'గంట' గుడిలో ఎందుకంటే గంట అలా 'టంగ్' మని మ్రోగినపుడు "ఎంతటి బలమైన ఆలోచనల గొలుసైనా సరే తెగిపోవలసిందే". అలా ఆలోచనలలో నుండి బయటకువచ్చిన భక్తుడు తన బుర్రను కాళీ చేసుకున్న సందర్భంలో తాను గుడికి వచ్చిన కారణం గుర్తుకు తెచ్చుకుని ఆ స్తబ్ధత (ఆలోచనా రహిత స్థితి)ని కొనసాగిస్తూ శక్తిని ఎక్కువగా స్వీకరించగల్గుతాడు

(Presentలోకి వస్తాడు). అందుకోసమే గంట.

నామస్మరణ : దైవ నామాలు, కీర్తనలు, భజనలు, మనస్సు ఏకాగ్రత చెందడానికే. ఆ దైవనామ పదజాలంతో ఇరుక్కుపోతే 'అసలు లక్ష్యం' మరుగునపడిపోయి గమ్యం చేరలేము. నామ స్మరణ మనస్సు నిర్మలం అయ్యేటంతవరకే. అలాగే కళ్ళు మూసుకుని దేవుడిని స్మరిస్తూ ఉంటే మనకి శక్తి లభించదు, ఆ దేవునికి చేసే వివిధ పుష్పాలంకరణలు, వస్త్రాలూ, హారతి ఇచ్చేటపుడు ఎలాంటి ఆలోచనలూ లేకుండా ఆ స్వామిని చూస్తు (త్రాటక ప్రక్రియలో) ఉండాలి. కళ్ళు మూసుకోరాదు. అలాదైవ దర్శనమైన తరువాత అలాగే వెళ్ళి స్థిమితంగా కూర్చుని మౌనధ్యానం చేయాలి. అపుడు ఆ దేవాలయాల నుండి విశ్వశక్తిని తీసుకోగల్గుతాము.

అలా ఆలోచనలు లేని స్థితిలోనే మన బ్రహ్మనాడి తెరుచుకుంటుంది. అపుడే విశ్వశక్తిని స్వీకరించగల్గుతాం.

తూర్పువైపుకి ఎందుకంటే...

భూమి సూర్యుని చుట్టూ తిరుగుతున్నపుడు తూర్పువైపుగా కదులుతుంది. అందువలన మనం తూర్పువైపుకి తిరిగి ఉంటే ఎక్కువ అలసట ఉండదని గ్రహించి మన వేద ఋషులు తూర్పువైపుగా కూర్చుని పూజ, ధ్యానం, మంచి కార్యక్రమాలు చేయటం అలవాటుచేసారు. ఉదా: బస్సులో, రైలులో ప్రయాణం చేసేటపుడు కూడా ప్రయాణం దిశవైపు ముఖం పెట్టుకుని కూర్చున్న దానికి, వేరేవైపుకి కూర్చున్న దానికి తేడా ఉంటుంది గమనిస్తే.

దివ్యశక్తిని గ్రహిస్తున్న ఆలయ విగ్రహాలను కూడా అందుకే తూర్పువైపు చూస్తున్నట్లుగా ప్రతిష్ఠించారు. కొన్ని పశ్చిమ ముఖాలలో ఉంటాయి. ఎందుకంటే, అవి ధ్యానులు తూర్పువైపుగా తిరిగి ధ్యానం చేయడానికి వీలుగా పెట్టినవి.

నమస్కారము అంటే...

"తత్వమసి" అనే నిత్య సత్యాన్ని గుర్తుచేస్తుంది. అంటే కుడి అరచేయి మనకు కనపడని 'తత్' పరమాత్మని, మరి ఎడమ అరచేయి వ్యక్తిని అంటే ఆత్మని చూపిస్తుంది. రెండూ కలిసినపుడు 'తత్వమసి' అవుతుంది. మనలో మనం లయం అయినపుడు పరమాత్మతో కలయిక ఏర్పడుతుంది. అలా

పరమాత్మతో కలయిక కోసం చేసేదే నమస్కారానికి అర్థం.

ప్రదక్షిణ :

సూర్యుడికి గాని, భూమికి గాని, ఇతర నక్షత్రాలకు గాని, గ్రహాలకు, ఉపగ్రహాలకు గాని పరిభ్రమణ వల్లనే శక్తి వస్తున్నదని తెలుసుకున్న తర్వాత మనుష్యులకు కూడా శక్తి రావాలంటే పరిభ్రమించటం అవసరం అని భావించారు.

ఆత్మ ప్రదక్షిణంలో మన చుట్టూ మనం తిరగటం వలన మనం శక్తి పొందుతాం. రెండవది గుడిచుట్టూ తిరిగటం వలన గుడిలోని మూర్తికి కూడా శక్తినిస్తామని గ్రహించాలి.

అభిషేకం :

కాస్మిక్ ఎనర్జీ ఎక్కువ పాళ్ళలో దేవతా మూర్తులలోనికి ప్రవహించి అక్కడ నిలవ ఉన్నపుడు అమితమైన ఉష్ణం ఉత్పత్తి అయ్యే అవకాశం (ప్రమాదం) ఉంది. అందుకే అభిషేకాలు చేసి, చందనం పూసి, పువ్వులు పెట్టి వేడి రాకుండానూ, వచ్చినా తగ్గేటట్టుగానూ చేస్తారు. లేకపోతే ఎంతగట్టి శిలైనా వేడికి పగుళ్ళు వచ్చే అవకాశం ఉంది.

ఉదా: మనం బలవర్ధకమైన ఆహారం తింటే శరీరంలో వేడి చేస్తుంది. ఆ వేడి తగ్గటానికి నిమ్మరసం, మజ్జిగ, .. లాంటివి తీసుకుంటాము. వీటి వలన side effects అయిన వేడి తగ్గుతుంది. కాని వచ్చిన శక్తి తగ్గదు. ఎపుడైనా, ఏ విగ్రహమైన ఒక్కటే దేవాలయాలు శక్తి ప్రవాహాలు. (శివలింగానికి పైన ఎపుడూ నీళ్ళుపడేలా అమరుస్తారు).

సంకల్పం :

జంబూద్వీపే, భరతవర్షే.... అని సంకల్పం చెబుతారు. ఎందుకంటే మనల్ని మనం వర్తమానంలో ఉండే స్పృహలో ఉంచడానికే. ఎపుడూ వర్తమానం (Present)లోనే ఉండాలని భూత, భవిష్యత్‌లోని మనస్సుని వెళ్ళకుండా వర్తమానంలోనే ఉంచి శక్తిని నింపాలనే ఉద్దేశ్యంతోనే జరుగుతున్నది సంకల్పం చెప్పటం.

సాష్టాంగ నమస్కారం :

మనం శక్తిని బ్రహ్మరంధ్రం ద్వారా స్వీకరిస్తాం. కాబట్టి ఎపుడైతే విగ్రహ పాదాల వద్ద మన తలను వంచి face చేస్తూ ఉంటామో, నిత్యం కాస్మిక్ ఎనర్జీని గ్రహిస్తున్న ఆ విగ్రహం, విడుదల చేస్తున్న శక్తిని మనం పొందవచ్చును అనే ఉద్దేశ్యంతో మొదలు పెట్టించారు సాష్టాంగ నమస్కారాలు.

నంది వాహనం :

నంది తలమీదుగా రెండు వేళ్ళ మధ్య నుండి శివలింగాన్ని చూడటం దృష్టి మరల్చకుండా ఉండాలి అని చెప్పటానికి. నంది అంటే శివుని వాహనం. శివుడు అంటే ఆత్మతత్త్వం. ఆత్మకి వాహనం శరీరం. శరీరంలోకి శక్తి ఆత్మాను సంధానం ద్వారా వస్తుంది. ఆత్మానుసంధానానికి మార్గం 'శ్వాస మీద ధ్యాస'.

కొబ్బరి కాయ కొట్టడం :

మనలోని 'అహం'ను అనగా అహంకారాన్ని బద్దలుచేయడానికి గుర్తు. అలాగే ధ్యానంలో హృదయగ్రంధి ఛేదనానికి ప్రతిరూపమే ఈ టెంకాయ కొట్టడం.

హారతి :

హారతి అనగా 'ఆత్మరతి' అని అర్ధము. అంటే జీవాత్మ పరమాత్మతో కలిసి యుండుటను సూచించే సంకేతం. మన మనస్సు అనే స్థితి పూర్తిగా హరించిన స్థితికి (ఆలోచనా రహిత స్థితికి) ప్రతిరూపమే (సంకేతమే) హారతి. మనసు లేని స్థితిలో దైవముతో కలిసే ఉంటాం.

ధ్యానం :

ఆలయం నుండి బయటకు వస్తూంటే "కాసేపన్నా కూర్చోవాలి" అని కూర్చోబెడుతుంటారు. ఎందుకంటే గుడిలో ఉన్న శక్తిని కళ్ళు మూసుకుని 'ధ్యానం' ద్వారా శక్తిని పొంది బయటకు వస్తారని ఈ పద్ధతి ప్రవేశపెట్టడం జరిగింది.

అలా దేవాలయాలకు వచ్చి కొంతసేపయినా ధ్యానంలో కూర్చుని ఆ విశ్వశక్తిని స్వీకరిస్తారు అనే ఉద్దేశ్యంతోనే ఈ విధానాలన్నింటిని మహాత్ములు ఏర్పాటుచేయడం జరిగింది.

సరికొత్త కాంతియుగం - 2012

– ప్లీడియన్ ఎజెండా

కొందరు యోగులు తమ దివ్య చక్షువుతో భూమి గతి మారుతుందని చాలాకాలం క్రితమే చూసారు. కాని గత 30 సం॥ల నుండి ఆస్ట్రల్ మాస్టర్స్ ఈ భూమి గతి మార్పుని సరిచేసారు.

ఈ భూమి యొక్క భౌతిక కక్ష్య మారదు గాని, మెంటల్ కక్ష్య మారుతుంది. అందువల్ల భూభారం (చెడు) తగ్గి, మంచి పెరుగుతుంది. ఈ ప్రణాళిక 2012కు పూర్తి అవుతుంది. మన భూమి నూతన శకంలోకి అడుగిడుతోంది.

భూమి 'ఫోటాన్ బాండ్' లోకి అడుగిడుతోంది. ఫోటాన్ బాండ్ అనేది అత్యున్నతమైన శక్తి ప్రవాహం.

26,000 ఏండ్లకోసారి ఫోటాన్ బాండ్‌లోకి సౌర వ్యవస్థ యొక్క ఆగమనం సంభవిస్తుంది. ఈసారి 1987 నుండి ఈ అద్భుతం సంభవమవడం ప్రారంభమయింది. ఈ చర్య 2012కల్లా పరిపూర్తి అవడం జరుగుతుంది. ఇప్పటికే ఆల్‌రెడీ మనం ఫోటాన్ బాండ్‌లో కొనసాగుతున్నాం. ఈ పృధ్వి అత్యంత శక్తివంతమైన విశ్వ కిరణాలతో మునిగితేలుతుంది.

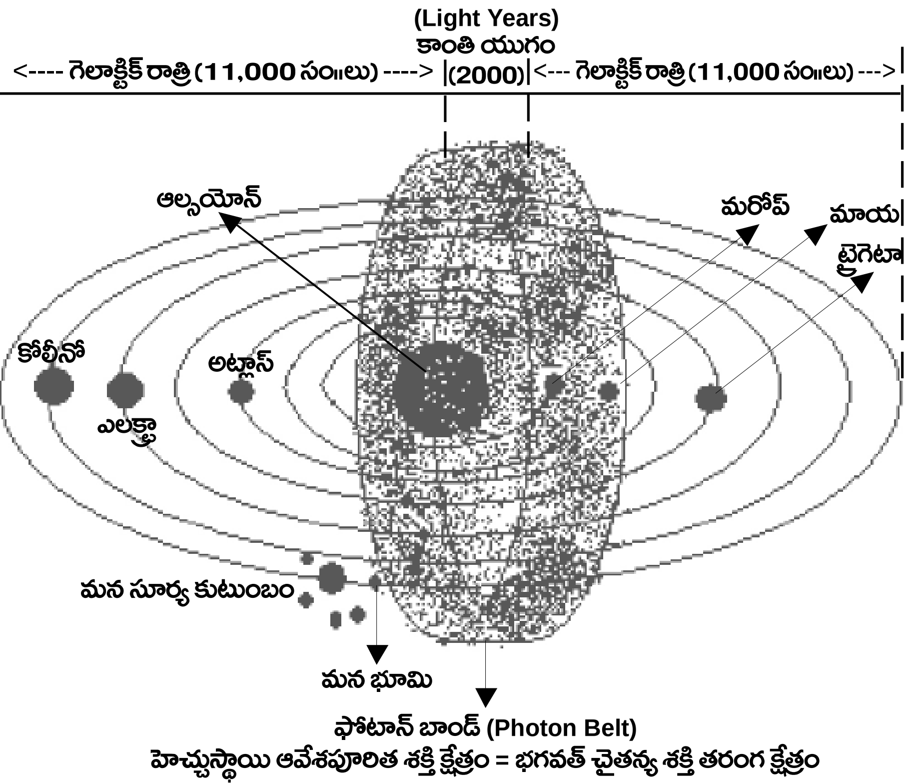
అసలు ఇపుడు మనం 'ఈ సూర్యమండల' పరిధి నుంచే "గెలాక్సీ" పరిధికి మన అవగాహనను పెంచుకోవలసిన అత్యవసర సమయం ఆసన్నమయింది.

మన సూర్యకుటుంబం అంటే సూర్యుడు. మరి సూర్యుని చుట్టూ తిరుగుతున్న గ్రహాలు (9) కలిపి సూర్య కుటుంబం.

మరి ఇలాంటి 8 నక్షిత్రాల (సూర్య కుటుంబాల) (సూర్యుడూ ఒక నక్షిత్రమే) కూటమిని "ప్లేయేడ్స్" అంటారు. లేదా "కృత్తికా నక్షిత్ర సమూహం" అంటారు.

"గెలాక్సీ" అంటే ఇలాంటి ఎన్నో లెక్కలేనన్ని ప్లేయేడ్స్ ఉంటాయి. అయితే ఈ ప్లేయేడ్స్ అయిన 8 నక్షిత్ర కూటమిలో అత్యంత శక్తివంతమైనది, మధ్యలో ఉన్న 'ఆల్సయోన్' (సెంట్రల్ సన్) అనే నక్షత్రం. మిగిలిన నక్షిత్రాలన్నీ ఆల్సయోన్ చూట్టూ వర్తులాకారంగా పరిభ్రమిస్తూ ఉంటాయి.

ప్లెయేడ్స్



(Light Years)
కాంతి యుగం
<---- గెలాక్టిక్ రాత్రి (11,000 సం॥లు) ----> |(2000)|<--- గెలాక్టిక్ రాత్రి (11,000 సం॥లు) --->
ఆల్సియోన్
మరోప్
మాయ
ట్రైగెటా
కోలీనో
అట్లాస్
ఎలక్ట్రా
మన సూర్య కుటుంబం
మన భూమి
ఫోటాన్ బాండ్ (Photon Belt)
హెచ్చుస్థాయి ఆవేశపూరిత శక్తి క్షేత్రం = భగవత్ చైతన్య శక్తి తరంగ క్షేత్రం

"సూర్యుడు' (సూర్య కుటుంబం) ప్లైయేడ్స్‌లో 8వ నక్షత్రం. అయితే మన "మిల్కీవే గెలాక్సీ" తన మధ్య నుండి 9 డైమన్షన్‌ల శక్తి తరంగాలను (హెచ్చు స్థాయి ఆవేశపూరిత కణజాలం) (Photon Belt) నిత్యం విడుదల చేస్తూంటుంది.

అయితే సూర్యకాంతి మన (భూ) గ్రహంపై పడని సమయాన్ని "రాత్రి" అని అన్నట్లుగానే, ఆ ఫోటాన్ బాండ్, శక్తి క్షేత్రం ఆయా నక్షత్ర మండలాలను ముంచెత్తని సమయాన్ని "గెలాక్టిక్ రాత్రి"గా పిలుస్తారు.

'సూర్యమండలం' తన పరిభ్రమణం కారణంగా ఎక్కువ సమయం అంటే 11,000 సం॥లు గెలాక్టిక్ రాత్రిలోనూ, 2,000 సం॥లు ఫోటాన్ బాండ్‌లోనూ ఉంటుంది. అలా 2 రాత్రులు, 2 పగళ్ళు గడిపే సమయానికి అంటే 26,000 సం॥లకు ఒకసారి సూర్యుడు 'ఆల్సయోన్' చుట్టూ ఒక పరిభ్రమణ చక్రం పూర్తి చేసుకుంటాడు.

అలాగే సూర్యమండలంతో కలిసి మొత్తం ప్లైయేడ్స్ మరియూ భూమండలానికి సంబంధించిన, ఉన్నత డైమన్షన్ల కార్యకలాపాలను పర్యవేక్షిస్తున్న "సిరియన్" (The Great Central Sun) అనే నక్షత్రం చుట్టూ ఈ ప్లైయేడ్స్ ప్రతి 225 మిలియన్ల సం॥లకు ఒకసారి ఒక పరిభ్రమణ చక్రాన్ని పూర్తి చేస్తాయి.

అలా 11,000 సం॥ల తరువాత మన సూర్య మండలం (సూర్య కుటుంబం) 2012 డిసెంబర్ 21 నాటికి, ప్లైయేడ్స్‌లో మూడవ నక్షత్రమైన 'మాయా'తో కలిసి 'ఫోటాన్ బాండ్'లోకి పూర్తిగా అడుగిడడం కంప్లీట్ అవుతుంది. అలా సిరియన్, ఆల్సయోన్, సూర్యుడు, భూమి ఇవన్నీ ఒకే అక్షంమీదకు 2012 డిశంబరు 21కి వస్తాయి.

అలాగే మన ఈ "భూగ్రహం" 'మిల్కీవే గెలాక్సీ'కి చెందినంత వరకూ జీవన శాస్త్ర ప్రముఖ శాస్త్రవేత్త (ప్రయోగశాల)గా ఎన్నుకోబడింది.

అయితే సిరియన్ 6–డి స్థాయికి చెందినది. ప్లైయేడ్స్ 5–డి స్థాయికి చెందినది. మరి ఈ 6–డి స్థాయి సామర్థ్యం గల 'సిరియన్' నక్షిత్రం 5–డి

స్థాయితో సృష్టిక్రమాన్ని 4–డి స్థాయిలో 'భావ ప్రేరణనూ' రూపకల్పన చేసి భూమి మీద 3–డి స్థాయి శబ్ధ, కాంతిమయమైనటువంటి భౌతిక రూపములకు ఆధారభూతమవుతోంది.

అలాగే పురాతన కాలంలో "దేవాలయ పరిజ్ఞానాన్ని" అందించిన ఈజిప్టు వాసులు "సిరియన్" నుండి వచ్చినవారే. ఈ 'సిరియన్' వాసులే "గ్రేట్ పిరమిడ్"ను మొదటగా క్రీ။పూ။ 10,800లో నిర్మించారు. తిరిగి మరలా వారే, దానికి క్రీ။పూ။ 2,450 సం။లో పునర్మించారు. ఎందుకంటే మరి మన భూమి "ఫోటాన్ బాండ్'లో లేని సమయంలో సైతం ఉన్నత డైమన్షన్ల శక్తిని గ్రహించగల విధంగా ఈ "పిరమిడ్" విజ్ఞానాన్ని వారు రూపొందించారు.

అయితే మనల్ని ఊర్ధ్వగతులకు చేర్చేందుకు పై నుండి ఎన్నో ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయి. దానిలో భాగంగానే మరి. మన భౌతిక శరీరంలోని నిస్తేజ కారకాలైన "మియామ్స్" అనే కణజాలం 1994, మార్చి 14 నుంచి మన శరీరాల నుండి బైటకు విడుదల చేయబడుతోంది.

అత్యద్భుతమైన శక్తిపాతం మన వెన్నులోనే "కుండలినీ" రూపంలో, మూలాధారంలో చుట్ట చుట్టుకుని ఉన్న పాములవలె నిద్రావస్థలో ఉంది. దాన్ని జాగృతం చేసి ఉపయోగించుకున్న సామర్థ్యం మీద 2012 డిసెంబర్ 21న ప్రారంభంకానున్న ఈ కాస్మిక్ పార్టీలో మన జీవితం ఆధారపడి ఉంటుంది."ఇందుకు మనం చేయవలసిందల్లా స్థిరంగా కళ్ళు మూసుకుని కూర్చోవడమే".

మరి అయితే మనం ఈ ఫోటాన్ బాండ్‌లోకి ప్రవేశిస్తున్న సందర్భంలో ఏం చేయాలయ్యా అంటే,

★ మనం గతం నుండి వెంటనే బయటకు రావాలి (presentలో ఉండాలి).

★ మనకి మనం కాక వేరెవరో సాయం చేస్తారన్న భ్రమ నుండి బైటకి రావాలి.

★ మన సొంత ఆలోచనా శక్తితో నయంకాని రోగం అంటూలేదు.

★ మనలోని 'అంతరాత్మ'యే మనకు అన్ని విధాలా ఉన్నత భవిష్యత్తుకు ఆధార భూతమవుతుంది. అనే విషయాలు తెలుసుకుంటూ, వర్తమానంలోనే జీవించాలి.

★ మనం దేనికి భయపడనవసరంలేదు. ఏం చేయటానికైతే విపరీతమైన భయం ఉంటుందో దానినే ముందుగా చేసి చూడండి. అపుడు మీకే బోధపడుతుంది. అందులో భయపడవలసిన విషయం ఏదీ లేదని.

★ మీ సహజ సిద్ధమైన భావోద్రేకాన్ని కార్యరూపం దాల్చనివ్వండి.

★ అన్నింటికన్నా ప్రమాదకరమైనది 'రహస్యం' అనేది. కావున, మీకు తెలిసినది, మీరు ఎరిగినదీ ఏదైనా సరే వెంటనే పది మందితో పంచుకోండి. అలాగే మన పురోగమనానికి తోడ్పడే విధంగా మనం మన యొక్క ఆహారం, ప్రవర్తనా, ఇంకా మన విశ్వాసాలకు సంబంధించిన అలవాట్లను సంస్కరించుకోవటం అవసరం.

★ శుద్ధమైన, మితాహారం, సామూహిక మానవత్వపు ఔన్నత్యాన్ని ప్రకటించే నడవడికను సరిచేసుకోవాలి.

★ అలా శుద్ధ శాకాహారము తీసుకోవాలి. మాంసాహారం తీసుకునేవారిలో నడుమువద్ద (ప్రాణమయీ శరీరంలో) అడ్డంకులు ఏర్పడతాయి.

★ అలాగే, వాన కురుస్తున్నపుడు చేతిలో ఖాళీపాత్ర ఉంటే గానీ వాన నీటిని పట్టుకోలేం. ప్రతి ఒక్కరు 'ధ్యానం' అనే పాత్రలో అపార విశ్వశక్తి పాతాన్ని గ్రోలడానికి సమాయత్తం కావాలి.

★ ఖాళీమైండ్ – ఖాళీ కప్పులాంటిది. అపుడే విశ్వశక్తిని నింపుకోవడానికి అనువుగా ఉంటుంది.

★ "ధ్యానం అంటే మస్తిష్కాన్ని ఖాళీ చేసుకోవడమే".

★ మరి ఈ సమయంలో సూర్యమండలాన్ని ఆవరించి ఉన్న ఈ సరికొత్త చైతన్యశక్తి మన గ్రహం మీది జీవితాన్ని ఉన్నత స్థాయి తలాల ప్రకంపనల స్థాయిలకు పరిణితిని చెందిస్తోంది.

ఈ సమయం దాటిపోతే పరిస్థితి చేజారిపోయి లో ఫ్రీక్వెన్సీ గల వారందరూ 2024 సం॥ తరువాత విడుదలయ్యే రేడియేషన్ తట్టుకోలేక తమ శరీరాలను విడిచిపెట్టాల్సి వస్తుంది.

★ ఆ పరిస్థితి రాకూడదనుకుంటే, అందరూ తప్పనిసరిగా ధ్యానం ద్వారా శక్తి స్థాయిని పెంచుకుని రేడియేషన్‌ను తట్టుకునే విధంగా తమ శరీరాన్ని తయారుచేసుకోవాలి.

★ అంతేకాక 2024 సం॥ తరువాత ఎవరికి ఏ స్వభావం ఉంటుందో అది బాగా పెరిగిపోతుంది. ఉదా: మనలో మంచి ఉంటే చక్కని యోగ్యులుగా మారతాము. అలా కాకుండా చెడు ఉంటే ఆ స్వభావం పెరిగి పెరిగి మన శరీరంలో అంతుచిక్కని వ్యాధుల రూపంలో వెల్లడై మనం శరీరాన్ని విడిచి పెట్టాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది.

★ ఆలా ఈ ఉన్నత స్థాయిల్ని స్వీకరించలేనివారు వేరే సూర్యవ్యవస్థకు పంపబడతారు.

★ ఈ శక్తివంతమైన దైవీక కాంతిలో మనం ఓలలాడినపుడు మన మనస్సు, శరీరాలు పవిత్రమవుతాయి. తద్వారా ముసలితనం, రోగాలు, ఇంకా మరణం లాంటివి క్రమంగా కనుమరుగవుతాయి.

★ మరి మనం పూర్తిస్థాయి కాంతి జీవులుగా పునరుత్తేజితులవుతాం. కనుక టెలీపతీ, టెలీపోర్టేషన్ వంటి మానసిక శక్తులు సాధారణమైపోతాయి.

★ అయితే మరి మనలోని ఈ అజ్ఞానము, భయము, సహజ లక్షణాలుగా ఉండటం వలన ప్రాథమిక స్థాయిలోనే ఈ దివ్యశక్తి ప్రవాహాన్ని నిరోధిస్తుంది.

ఉదా: (1) అలాగే శరీరానికి రోగాలు రాకుండా ముందుగానే టీకాలు వేస్తారు. టీకా అంటే ఆ ఆనారోగ్యానికి సంబంధించిన వైరస్‌ను శరీరంలోకి తక్కువ మోతాదులో ఎక్కిస్తారు. అప్పుడు మన శరీరంలోని వ్యాధినిరోధక శక్తి ఒక్కసారిగా పెరిగి ఆ సూక్ష్మక్రిములపై దాడిచేసి నిర్మూలిస్తుంది. అలా

వ్యాధినిరోధక శక్తి పెరిగి మనల్ని ఆ వ్యాధి నుండి కాపాడుతుంది. అలాగే ముందుముందు ఎక్కువగా వచ్చే శక్తిని తట్టుకోవాలంటే ధ్యానం ద్వారా ముందుగానే కొద్ది కొద్దిగా ధ్యానం చేస్తూ అలవాటుచేసుకోవాలి...

★ మార్చి, జూలై, సెప్టెంబరు, డిసెంబరు నెలలలో 21వ తారీఖున ఎక్కువ ధ్యాన స్థితిలో ఉండాలి.

★ అలాగే మనలో ఉన్నటువంటి 'గుణాలను' ఉన్నది ఉన్నట్లు అంగీకరించాలి.

★ 'గుణాలను' ధ్యానం ద్వారా పరివర్తన చేసుకోవాలి. మన గుణాలను మనం పరివర్తనచేసుకో గలిగే శక్తి మనకు లేకపోతే ఆస్ట్రల్ మాస్టర్స్ యొక్క సహాయం తీసుకొని మన గుణాలను మార్చుకోవాలి. ఎందుకంటే 2024 తర్వాత మనలో ఏ గుణాలు ఉంటే అవే ఎక్కువగా పెరిగిపోతాయి.

...www.librarising.com

షట్ చక్రాలు
(శరీరంలోని చక్రాలు – స్థితులు)

మానవుడికి ఈ భౌతిక శరీరమే కాక దానిని అంటిపెట్టుకుని ఉన్న 'నాడీమండల శరీరం' ఒకటి ఉంది (నిజానికి భౌతిక శరీరమే నాడీమండల శరీరానికి అంటిపెట్టుకుని ఉంది).

(ప్రాణమయి శరీరం = నాడీ మండలం = Etheric Body)

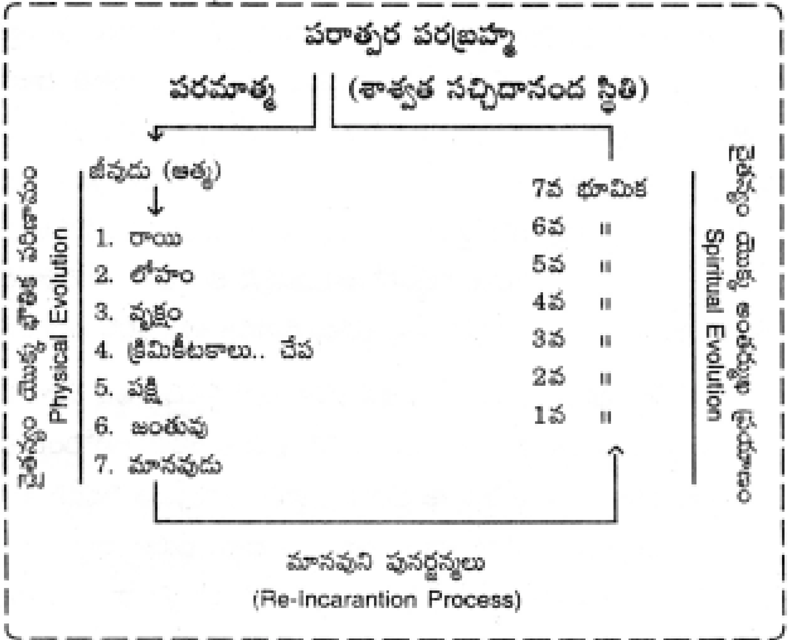
నూతనంగా ఒక కొత్త జన్మను తీసుకునే ముందర మానవుడు తన పూర్వజన్మ కర్మల ఆధారంగా తద్రూపమైన ఒక కొత్త నాడీమండల శరీరాన్ని తయారు చేసుకుంటాడు. ఆ నాడీమండల శరీరం తల్లి గర్భంలో ప్రవేశించి తన సదృశంగా కొత్త భౌతిక శరీరాన్ని తయారుచేస్తుంది. ఈ నాడీమండల శరీరం (ప్రాణమయీకోశం) అనేది కొన్ని వేల (సుమారుగా 72 వేల) నాడులతో తయారై ఉంది.

'నాడీ' ఒకానొక 'ఎనర్జీ ట్యూబ్', 'ఎనర్జీ ఛానల్' అంటే శక్తి ప్రవహించే ఒకానొక సన్నని ట్యూబ్‌లాంటిది అన్నమాట. అలా శరీరంలో ఎక్కువ నాడులు కూడిన ప్రదేశాల్నే 'చక్రాలు' అంటాం. అంటే 'పది రోడ్డుల కూడలి' లాంటిది, రైల్వే జంక్షన్‌లాంటిది. అంటే చక్రాలంటే నాడీ మండలంలోని 'కేంద్రస్థానాలు' అన్నమాట. అంతేకానీ అక్కడ, చక్రాలు, కమలాలు, బీజాక్షరాలు అన్నవీ ఏవీ ఉండవు. (అవన్నీ మిడిమిడి ఆత్మధ్యానాభ్యాసకుల భావనా పటిమలు, కవితా సౌరభాలు మాత్రమే). వీటినే 'నాడీమండాలాల కూడలి స్థానాలు' అంటారు. మరి అలాగే ముఖ్యంగా తెలుకోవాల్సిన విషయం ఏమిటంటే, ఈ ధ్యానం చేస్తున్నపుడు ఆలోచనారహిత స్థితిలో మనలోకి విశ్వశక్తి ప్రవహిస్తుంది. ఆ స్వచ్ఛమైన, అమితశక్తివంతమైన విశ్వశక్తి పూర్వ పాపకర్మల ప్రతిరూపమైన మలిన నాడీమండలాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది. ఈ నాడీమండల పూర్ణ ప్రక్షాళనలనే మిడిమిడి ధ్యాన అభ్యాసకులు కవితా గానాలలో 'కుండలినీ ఉత్తేజితం' అంటారు. అంతకన్నా మరేమీలేదు.

మరి నిజానికి ఈ మూలాధారం, స్వాధిష్టాన, మణిపూరక, అనాహిత, విశుద్ధ, అజ్ఞా, సహస్రార,

అనే పదాలు జీవుడి యొక్క వివిధ 'మనోస్థాయిలను' అంటే స్థితులను సూచిస్తాయే కానీ అంతకన్నా ఏమియునూలేదు.

ఆత్మ పరిణామ క్రమం



మొట్టమదటిగా పరమాత్మ (పూర్ణాత్మ) నుండి ఆత్మ సృష్టించబడినపుడు అది ఈ భూగ్రహం పైన రాయి, లోహాలులో జన్మించి నిద్రించడము మరియు స్థిరత్వం నేర్చుకుంటుంది. తదుపరి వృక్షాలుగా జన్మతీసుకొని శ్వాసించడం నేర్చుకుంటుంది. ఆ తరువాత క్రిమి కీటకాదులు, చేపలుగా జన్మతీసుకొని చరించడం, ఒకచోటనుంచి మరొకచోటికి కదలడం నేర్చుకుంటుంది. ఆ తదుపరి జన్మ జంతు జన్మ తీసుకొని సంభోగము, పిల్లల్ని కనడం, వాటిని పెంచడం, మనుషలకు దగ్గరగా మసులుతూ, మనుషల దగ్గర నుండి నేర్చుకుంటూ ఉంటాయి (ఉదా : పెంపుడు జంతువులు, డాల్ఫిన్స్). ఆ తరువాత మానవజన్మ తీసుకుంటుంది. అలా మానవ జన్మలలో కూడాను ఒక్కొక్క స్థాయిలోకి ఎదుగుతూ పరమాత్మ (పూర్ణాత్మ) స్థాయికి చేరుకుంటుంది.



అలా మానవునిగా మొట్టమొదటి జన్మలలో మూర్ఖంగాను, జంతువుల లాగాను ప్రవర్తిస్తూ ఉంటాడు. తిండి, సంభోగం, పిల్లలు, ఇల్లు, సంపాదన... వీటికే ప్రాధాన్యతనిస్తూ వాటికోసమే జీవిస్తూ ఉంటాడు. భగవంతుడిని నమ్మడు. ఇదే మూలాధార స్థాయి స్థితి. అలా కొన్ని జన్మలు తీసుకుంటూ, నేర్చుకుంటూ, కొద్ది కొద్దిగా ఎదుగుతూ చివరికి సహస్రార స్థితికి చేరుకుంటాడు. అది ఇంకొంచెం వివరంగా చూసినట్లయితే...

<u>మానవ శరీరంలోని చక్రాలు - స్థితులు</u> :

ముఖ్యమైనవి 7 చక్రాలు. అవి... మూలాధార, స్వాధిష్టాన, మణిపూరక, అనాహత, విశుద్ధ, ఆజ్ఞా, సహస్రార. మొదటి ఆరు 'చక్రా'లైతే మరి 7వది 'సహస్రారా' స్థితి. మరి మానవాళి 7 రకాల తత్వాలుగా విభజింపబడిఉన్నారు.

1) <u>మూలాధార చక్రం</u> - మూఢుడు - శైశవాత్మ

మూలాధార తత్వంలో ఉన్నవాడు భౌతిక శరీరతత్వంలో ఉంటాడు. నాస్తికులు (దేవుడులేడు)గా అంటూంటారు. వారు భౌతికమైన కోరికలకోసం అంటే నాకు మంచి జీవితం కావాలి, పెళ్ళికావాలి, కొడుకు(లే), కూతురే పుట్టాలా ఇలా.. వారికి భౌతికమే కనబడుతుంది. వాటికోసమే జీవిస్తూ ఉంటారు.

2) <u>స్వాధిష్టాన చక్రం</u> - సామాన్యుడు - బాలాత్మ

ఈ స్థితిలో ఉన్నవారు ఆస్తికులుగా ఉంటూ, విగ్రహరూపంలోనే దేవుడున్నాడు అనుకుంటూ, భౌతికపరమైన పదవులు కావాలి, పేరు ప్రతిష్ఠలు కావాలి అని భగవంతుణ్ణి ప్రార్థిస్తారు. అలా తమ కోరికల కోసం భగవంతుని నమ్ముతూ ఉంటారు.

3) <u>మణిపుర చక్రం</u> - మధ్యముడు - యువాత్మ

ఈ చక్రస్థితిలో ఉన్నవాడు అన్నింటికీ దేవుడే దిక్కు, దేవుడు లేకపోతే నేను లేను అనుకుంటూంటాడు. ఈ తత్వంలో ఉన్నవారు భగవంతుణ్ణి, విద్యలు కావాలని కోరుతూంటారు (సంగీతం, మెడిసిన్, ఇంజనీరింగ్...). ఈ 3 చక్రాలను క్రింది (అధోలోకాలు) చక్రాలు అంటారు. వీరు భగవంతుని గురించి తెలుసుకుంటూ ఉంటారు, పండితులుగా ఉంటూ ఉంటారు. ఇక్కడ సాధనలు మాత్రము ఉండవు.

4) <u>అనాహత చక్రం</u> - అర్థరహితుడు - ప్రౌడాత్మ

వీరు భక్తా లేక ధ్యానమా అని తటపటాయిస్తూంటారు. లౌకిక కోరికలతో



విసిగివేసారిపోయి, మనశ్శాంతికోసం దేవుణ్ణి ప్రార్థిస్తుంటారు. అలాగే అనేక జ్ఞాన సాధనలు చేస్తూ ఉంటారు.

5) విశుద్ధ చక్రం - వివేకుడు - వృద్ధాత్మ

ఈ చక్రస్థితిలో ఉన్నవారు జ్ఞానమును తెలుసుకుంటారు, కోరుకుంటారు. అలాగే వారికోసం కాక జగత్తుకోసం అందరూ భగవంతుని గురించి తెలుసుకోవాలని కోరుకుంటూంటారు. అలాగే తాము సాధన ద్వారా తెలుసుకున్న జ్ఞానాన్ని అందరికీ తెలియజేస్తూ ఉంటారు.

6) ఆజ్ఞా చక్రం - ఆత్మజ్ఞాని - విముక్తాత్మ

వీరు 3వ కన్నుతో ఆత్మజ్ఞానాన్ని తెలుసుకున్నవాడు. వీరు ధ్యానమే ప్రధానంగా చేస్తారు. కోరికలుండవు. కోరికలనేవి 5వ తత్వంతోనే అంతమవుతాయి. ఆజ్ఞా & సహస్రారాలలో అడగడం ఉండదు, ఇవ్వడం ఉండదు. బోధించడం ఉంటుంది. అలా తన మూడవ కన్ను ద్వారా ఎంతో జ్ఞానాన్ని సంపాదిస్తాడు. తన పూర్వజన్మలు చూసుకుంటూ ఉంటాడు.

7) సహస్రారా స్థితి - సహస్రజ్ఞాని - పూర్ణాత్మ

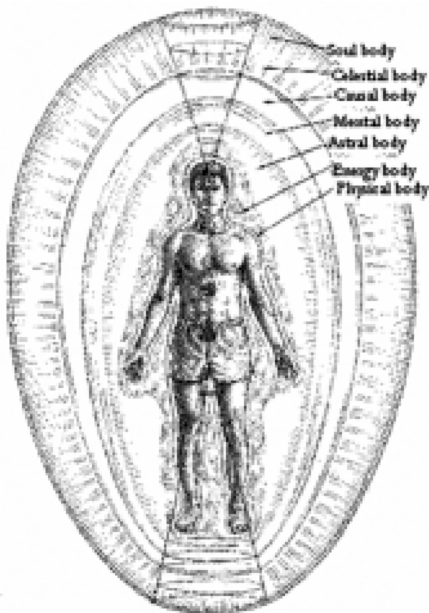
ఈ స్థితిలో ఉన్నవారు, సహస్రరకాల జ్ఞానాలను తెలుసుకొని తనే దేవుడు అని తెలుసుకుని, అందరినీ దేవుళ్ళగా భావించేవారు. వీరు బోధించడంలో ఉంటారు. ఒక కృష్ణుడు, శివుడు, జీసస్... వీరందరూ సహస్రారానికి ప్రతీక. అలా వీరు తమ జన్మలే గాక, అందరి జన్మలనూ చూడగల్గుతారు. అందరికీ మార్గదర్శకత్వం వహిస్తుంటారు.

	చక్రాలు	కోశాలు	ఆత్మలు	ఆత్మస్థితి	జ్ఞానం
1.	మూలాధార	అన్నమయ	మూర్ఖాత్మ	శైశవాత్మ	కుజ్ఞాని
2.	స్వాధిష్ఠాన	ప్రాణమయ	దుష్టాత్మ	బాలాత్మ	అజ్ఞాని
3.	మణిపుర	మనోమయ	సామాన్యాత్మ	యువాత్మ	సుజ్ఞాని
4.	అనాహత	విజ్ఞానమయ	శుభాత్మ	ప్రౌఢాత్మ	జ్ఞాని
5.	విశుద్ధ	ఆనందమయ	మహాత్మ	వృద్ధాత్మ	ప్రజ్ఞాని
6.	ఆజ్ఞా	విశ్వమయ	వృద్ధాత్మ	విముక్తాత్మ	విజ్ఞాని
7.	సహస్రార	నిర్వాణమయ	పరమాత్మ	పూర్ణాత్మ	మహాజ్ఞాని

సప్త కోశాలు (ఏడు శరీరాలు)

ప్రతి మనిషి ఏడు శరీరాలను (కోశాలను) కలిగిఉంటాడు. మన కంటికి కనిపించేది ఈ స్థూల శరీరం మాత్రమే. మిగిలిన ఆరు శరీరాలు కాంతి (శక్తి) రూపంలో ఈ శరీరం చుట్టూ ఆవరించి ఉంటాయి. వీటన్నంటినే "ఆరా" అంటారు. అవి.

1) అన్నమయ కోశం (లేక) స్థూల శరీరం (లేక) Physical Body
2) ప్రాణమయ కోశం (లేక) కాంతిమయ శరీరం (లేక) Etheric Body
3) మనోమయ కోశం (లేక) బావనామయ కోశం, సూక్ష్మ శరీరం (లేక) Astrol Body
4) విజ్ఞానమయకోశం (లేక) కారణ శరీరం (లేక) Mental, Causal Body
5) ఆనందమయ కోశం (లేక) మహకారణ శరీరం (లేక) Spiritual Body
6) విశ్వమయ కోశం (లేక) మహకారణ శరీరం (లేక) Cosmic Body
7) నిర్వాణమయ కోశం (లేక) Nirvanic Body



సప్త కోశాలు

1) అన్నమయి (శరీరం) కోశం (స్థూల శరీరం) :

ఈ శరీరం మన తల్లిదండ్రుల వలన మనకు వస్తుంది. ఇది శుక్ల + అండ, రక్త, మాంసములతో + సప్త ధాతువులతో నిర్మితమైనటువంటిది. ఇది మన ఆత్మ పదార్థానికి తొడుగు మాత్రమే. ఏ అనారోగ్యం వచ్చినా, ఏ దెబ్బ తగిలినా అన్నీ ఈ శరీరం ద్వారానే అనుభవించాలి. ఈ శరీరాన్ని పరిశుభ్రంగా వుంచుకోవటం, వ్యాయామం చేయటం మంచి సాత్త్వికాహారం భుజించటం వలన ఆరోగ్యంగా పటిష్ఠంగా తయారవుతుంది. సాత్త్వికుడు మాంసాహారం భుజించరాదు.

2) ప్రాణమయి కోశం – కాంతిమయి శరీరం – Etheric Body :

ఇది మనకు కనిపించే ఈ భౌతిక శరీరంపై అల్లుకొని, అంటిపెట్టుకొని ఉండుటమూలంగా స్థూలశరీరం మాదిరే కాంతితో ఉంటుంది. దీనిలో 72వేల నాడులు, ప్రాణం ఉంటుంది. ఇది పంచేంద్రియాలు (కన్ను, ముక్కు, నోరు, చెవులు, చర్మం) + పంచప్రాణాలతో నిర్మితమై యున్నది.

పంచప్రాణాలు = ఆన (గాలి) + అపాన (పిత్తు) + ఉదాన (కాలేయంలోని ఆహారాన్ని అరగించడం) + వ్యాన (నరాలలోకి శక్తిని నింపు) + వ్యాపన (అణువు అణువులోనికి శక్తిని పంపుతుంది). అనవసరమైన మాటలు, విషయాలను గూర్చి ఆలోచించటం, పనులు చేయడం... వీటన్నింటి ద్వారా ఈ ప్రాణమయి శరీరం నీరశించిపోతూ ఉంటుంది. వీలైనంత వరకూ మౌనం మాటల్లోనూ, మనసులోను ఆలోచనలోనూ పాటిస్తే ఈ ప్రాణమయి కోశం సమృద్ధిగా పటిష్టంగా ఉంటుంది.

3) మనోమయికోశం (లేక) భావనామయి కోశం (లేక) సూక్ష్మ శరీరం (Astrol Body) :

ఇదే మన శరీరంపై నుండే రెండవ 'కాంతిరేఖ' (కాంతి శరీరం). మన ఈ సూక్ష్మ శరీరం మనం మొదటి జన్మ తీసుకున్నప్పటి నుంచి ఇంకా ఎన్ని జన్మలు ఎత్తుతామో అన్నింటికీ ఈ సూక్ష్మ శరీరమే ఉంటుంది. మరి మనం

కలలో ఎక్కడెక్కడో తిరుగుతూంటాం, తింటూంటాం, చేస్తూంటాం. ఇవన్నీ సూక్ష్మ శరీరం పూర్వజన్మల వాసనలతో చేస్తుంటుంది. ఇది జ్ఞానేంద్రియాలు + (కోరికలు) మనసుతో నిర్మితమైనది. ఈ కోశాన్ని (శరీరాన్ని) బాగా ఆరోగ్యంగా పటిష్ఠంగా అభివృద్ధి చేయాలంటే భావావేశాలను (Emotions) తగ్గించుకోవాలి. దుఃఖం కలిగినపుడు దిగులు చెందనివారునూ, సుఖాలు కలిగినపుడు స్పృహకోల్పోనివారు, అనురాగమూ, భయమూ, క్రోధం విడిచినవారు "స్థితప్రజ్ఞుడు" అని చెప్పబడును. ఇలా ఉంటే ఈ కోశం బాగా అభివృద్ధి చెందుతుంది.

4) <u>విజ్ఞానమయీ కోశం (లేక) కారణ శరీరం (లేక) Mental / Causal Body:</u>

ఈ భూలోకం అనే అద్భుతమైన భౌతిక పాఠశాలలో మనమందరం విషయార్జనచేసి, అభివృద్ధిని సాధించిన అద్భుత విద్యార్థులమై ఉత్తీర్ణులమవ్వాలి. ప్రాపంచిక పరిజ్ఞానాన్ని పెంపొందించుకుని ఈ శరీరపు అభివృద్ధిని సాధించాలి. ఈ కోశం జ్ఞానేంద్రియాలు మరియు బుద్ధితో నిర్మితమైనది. ఇక్కడ మనం ధ్యానం దగ్గరికి రాగల్గుతాము. మరి ధ్యానం చేసే వారికి (ఎక్కువగా చేసినవారికీ) ఈ కోశం తెలుస్తూఉంటుంది. ఇందులో ఉండగా చాలామటుకు విషయాలకు జవాబులు తెలుస్తాయి. అలాగే ప్రపంచంలో ఉన్న విజ్ఞానం గురించి తెలుసుకుంటాం.

5) <u>ఆనందమయి కోశం (లేక) మహాకారణ శరీరం (లేదా) Spiritual Body:</u>

ఈ శరీరాన్ని అభివృద్ధి చేసుకోవాలంటే ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానాన్ని సంపాదించాలి అందుకోసం ఆత్మజ్ఞానాన్నిచ్చే పుస్తకాలు చదవాలి. భగవద్గీత, బైబిలు, ఖురాన్ వంటి పవిత్ర గ్రంథాలు, మహాయోగుల జ్ఞాన పుస్తకాలను అలాగే దైవత్వాన్ని గూర్చి సూటిగా చెప్పే పుస్తకాలనూ ధ్యానుల ధ్యానానుభవాలను గల పుస్తకాలనూ చదవాలి. అలాగే సజ్జన సాంగత్యము ద్వారా ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానాన్ని సంపాదించి తద్వారా ఆనందమయకోశాన్ని అభివృద్ధి చేసుకోవచ్చు. ఈ స్థితికి వచ్చినవారికి అంతా ఆనందమే. వారికి తెలియనివి అంటూ ఏమీ ఉండదు. సర్వత్రా నేనే ఉన్నాను. అన్నీ నాలోనే ఉన్నాయి. "అహంబ్రహ్మాస్మి" అనే స్థితిలో ఉంటారు. ఇవన్నీ ధ్యానం చేసి జ్ఞానం పొందిన తరువాత వచ్చే స్థితి. అప్పుడు అంతా ఆనందమే ఆనందం. ఇంకేమీ ఉండదు.

6) విశ్వమయికోశం (మహాకారణ శరీరం) (లేక) Cosmic Body :

ఈ శరీరాన్ని అభివృద్ధి చేసుకోవడానికి "ధ్యానం" ఒక్కటేమార్గం. ధ్యానం అంటే 'ఆనాపానాసతి' (బుద్ధప్రబోధిత). ఈ ధ్యానస్థితిలో మనకు కలిగే ఎన్నో రకాల అనుభవాల (విపస్సన) నుండి గ్రహించే జ్ఞానమే 'ఆత్మజ్ఞానం'. ఈ ఆత్మజ్ఞానం సంపాదించడం ద్వారానే ఈ విశ్వమయికోశం అభివృద్ధి చెందుతుంది.

7) నిర్వాణమయి కోశం (లేక) Nirvanic Body :

పైన చెప్పబడిన ఆరు శరీరాలను వృద్ధి చేసుకొనుచూ, ఆ జ్ఞానాన్ని అందరికీ పంచిపెట్టాలి. మనకి విధితమైన సత్యాన్ని అందరికీ పంచి పెట్టాలి. సర్వవ్యాపితం చెంది తద్వారా అందరినీ జ్ఞానులుగా తీర్చిదిద్దాలి. ఈ విధంగా నిర్వాణమయికోశం అభివృద్ధి చెందుతుంది. తద్వారా 'నేను' అన్న అహంకారమే సంపూర్ణంగా పోతుంది. ఈ నేను అన్న అహంకారమే మనిషిని దైవం నుండి వేరుచేస్తుంది. అహంకారం పోగానే దైవత్వం సిద్ధిస్తుంది. అపుడే మానవుడు – మాధవుడిగా, సిద్దుడు – బుద్దుడుగా, ఆత్మ – పూర్ణాత్మగా అయ్యేది.

(జ్ఞానకిరణాలు, ధ్యానం శరణం గచ్ఛామి & ధ్యానం శాస్త్ర నుండి సేకరణ)

GENERAL :

★ **మనిషంటే 5 – అవి :**

(1) శరీరం – కావాలి ఆరోగ్యం; (2) మనస్సు – కావాలి శాంతం; (3) బుద్ధి – కావాలి జ్ఞానం; (4) ఆత్మకి – కావాలి ఆనందం (ధ్యానం ద్వారా); (5) (సర్వ భూతత్మ), పూర్ణాత్మకి – స్నేహం కావాలి అందరితో.

★ **పురుషార్ధము 4 – అవి :**

ధర్మ + అర్ధ + కామ + మోక్షములు

★ **పంచకోశాలు :**

అన్నమయి + ప్రాణమయి + మనోమయి + విజ్ఞానమయి + ఆనందమయి కోశములు

★ **పంచవాయువులు :**

ప్రాణ + అపాన + వ్యాన + ఉదాన + సమాన వాయువులు

★ **పంచ ప్రాణాలు :**

ఆన (గాలి) + అపాన (పిత్తు) + ఉదాన (కాలేయంలో ఆహారాన్ని అరిగించు) + వ్యాన (నరాలలోకి శక్తిని నింపు) + వ్యాపన (అణువులలోనికి శక్తిని నింపు)

★ **అంతఃకరణములు :**

మనస్సు + బుద్ధి + చిత్తము + అహంకారము అనే నాల్గు విధములైన వృత్తులతో కూడినటువంటిది.

★ **పంచ జ్ఞానేంద్రియాలు :**

కన్ను, ముక్కు, చెవి, నాలుక (రుచి), చర్మం (స్పర్శ)

★ **కర్మేంద్రియాలు :**

హస్తములు, పాద, వాక్కు, వాయువు, ఉపస్థ (లేక) చేతులు, కాళ్ళు, మూత్ర విసర్జన, మల విసర్జన, చెమట విసర్జన, చెమటనాడులు.

★ **పంచభూతాలు :**

భూమి + నీరు + అగ్ని + వాయువు + ఆకాశం

అంతఃకరణములు

మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తం, అహంకారం, వీటినే అంతఃకరణములు అంటారు. దాదాపుగా వీటిని ఒకదానికొకటి పర్యాయవాచకములుగా ఉపయోగించ బడుచున్నప్పటికి వీటికి ఒకదానికొకటి స్థితిగతులలో తేడాలున్నవి. ఆ తేడాలను గమనిద్దాం. వీటన్నిటికి మానవశరీరములలో సరియైన ఉనికి గుర్తించబడలేదు. ప్రతి కణంలోను, అణువులోను వీటన్నింటి సూక్ష్మాతి సూక్ష్మ రూపమున్నది.

<u>**మనస్సు**</u> **:** మెదడు సహాయంతో ఆత్మశక్తి ద్వారా వివిధ అవయవాల నుండి వచ్చిన సంకేతములను గ్రహించి తగిన పరిష్కారములను వివిధావయములకు సూచనలిస్తుంది. ఒక సమస్యపై అనేక ఆలోచనలు చేయును. నిరంతరం ఆలోచనలు చేస్తూ ఆందోళన పడ్తూ శరీరాన్ని కూడా ఆందోళనకు గురిచేస్తూ ఉంటుంది. దీని సంకేతముల ద్వారానే శారీరక ఆందోళన, ఒత్తిడి లక్షణాలు మనకు ప్రస్ఫుటంగా తెలుస్తూ ఉంటాయి. మెదడు మనం ఒక పుష్పంగా ఊహించితే, మనస్సును పుష్పం నుండి వెలువడి పరిసరాలను ప్రభావితం చేయుసువాసనగా భావించవచ్చును. పుష్పము లేనిదే సువాసన లేదు. కాని సువాసనే పుష్పం కాదు గదా. ఇది ప్రస్తుతమును గురించే గాక భూత, భవిష్యత్కాలములను గూర్చి కూడా ఆలోచనలు జరుపుతుంది. సఫలతపై, సుఖానుభవమును, అసఫలతపై దుఃఖానుభవమును కల్గిస్తుంది. సుఖ దుఃఖానుభవాల వలన కలుగు ఆందోళనలు, ఒత్తిళ్ళు మన శరీర ఆరోగ్యంలో ఎన్నో తేడాలను తీసుకువస్తాయి. కాబట్టి మనసుని నియంత్రించాలి ధ్యానం ద్వారా.

<u>**మనస్సు – ఆలోచనలు**</u> **:** మన ఆలోచనలే మనస్సు. మనం చూడటానికి ఈ ఆలోచనలు కనబడవు. ఆలోచనలు రాకుండా ఒక్క క్షణమయినా ఉండలేం. ఒక పనిచేయాలంటే చేద్దామా, వద్దా అని ఆలోచించి ఆలోచించి ఒక నిర్ణయానికి వస్తాం. అలా బుద్ధి చెప్పినట్లు మనస్సు వినాలి, మనం ఎప్పుడూ మంచి ఆలోచనలే ఆలోచించాలి. లేదు, కాదు, రాదు అనే ఆలోచన ఎప్పుడూ రాకూడదు. ఎప్పుడూ మనం పాజిటివ్‌లోనే ఉండాలి. నెగిటివ్‌లో ఉండకూడదు. వ్యతిరేఖమైన ఆలోచనలు చేయకూడదు. కష్టంలో ఉన్నా మంచే జరుగుతుంది

అనుకోవాలి. మన పూర్వులు అంటారు. చెడు ఎప్పుడూ మాట్లాడవద్దు అని. కానీ మనం వినం. తదాస్తు దేవతలుంటారు. మనం ఏం మాట్లాడినా వారు తదాస్తు అంటారు. కాబట్టి చెడ్డమాటలు మాట్లాడవద్దు అని పెద్దలు అంటూంటారు. తదాస్తు దేవతలంటే మనం మాట్లాడే మాటలన్నీ గాలిలో కలిసి తరంగాలై శూన్యంలోకి పోతాయి. కొంత సమయం తేడాతో అవే మరల మనలో కలుస్తాయి. ధ్యానం చేసి, జ్ఞానం సంపాదించిన వారి మాటలు వాళ్ళకున్న శక్తితో వెంటనే జరిగిపోతాయి. మామూలు వారి మాటలు కొంత సమయం తేడాతో జరుగుతాయి. కనుక మన ఆలోచనలు ఎప్పుడూ మంచిగానే ఉండాలి. ఒకళ్ళను పాడుచేద్దాం, ఒకరికి అన్యాయం చేద్దామనే చెడ్డ ఆలోచనలు దగ్గరకు రానీకూడదు. అవి మనలినే పాడుచేస్తాయి. కాబట్టి మనం ఎప్పుడూ Positiveగా ఆలోచిస్తూ ఉండాలి, అలాగే మంచిగా మాట్లాడుతూ ఉండాలి.

మనస్సు అంటే ఎన్నో ఆలోచనల కలయికే. మనస్సు అనే అడ్డుగోడని ఎలా తొలగించాలి? ఆలోచనలతో తయారయ్యే మనస్సుకు సాక్షిగా ఉంటూ గమనించడం వలన, పూర్తిగా జాగృతిలోనే ఉండడం వలన, మనస్సు అనే అడ్డుగోడను తొలగించడము. మన చురుకైన గమనిక వలన మన ఆలోచనలన్నీ అంతర్ధానమైపోయి, మనలోని మనస్సు ఆత్మానుసంధానమయ్యి సత్యానుభవం కలుగుతుంది. మనస్సు ఆధారాన్ని వదిలిపెట్టేసిన తక్షణం దివ్యత్వపు ఆధారాన్ని మనం ప్రాప్తించుకోగలము. మనస్సును (ఆలోచనలను) గమనించాలే తప్ప అదుపులో పెట్టరాదు. మనస్సు లేని స్థితికి చేరినప్పుడే ధర్మప్రాప్తి దర్శనమౌతుంది. మనలోని ఆలోచనలనే దుమ్ము కణాల్ని తొలగించబడిన తర్వాత మనలో నిర్మలమైన 'ప్రజ్ఞ' మేల్కొంటుంది. మబ్బులు (ఆలోచనలు) లేని మనసులో చేతనత్వపు జ్యోతి మాత్రమే నిలిచి వుంటుంది.

మనమందరమూ మోక్ష సామ్రాజ్యంలో ప్రయాణించాలంటే 'ఆలోచన' నుండి అనుభూతికి, 'అనుభూతి' నుండి 'ఉనికి'కి, ఉనికి నుండి అనుభవానికి వచ్చేశాక గమ్యాన్ని చేరుకుంటాము. ధ్యానం ద్వారా మనస్సు నుండి హృదయానికి, ఆలోచనల నుండి అనుభూతికి హేతువాదం నుండి ఉనికిలోనికి జరగాలి. ఎందుకంటే మన అంతరంగంలో అనుభూతికి కూడా అందుకోలేని లోతుల్లో మరో తలం కూడా ఉంది. ఈ మూడు మాటలూ మనం బాగా

గుర్తుంచుకోవాలి. 'మనస్సు' హృదయం 'ఉనికి'. ఉనికే మన నిజ స్వరూపము. మన ఉనికిని ఆవరించే అనుభూతులూ, అనుభూతులను ఆవరించి ఆలోచనలు ఉన్నాయి.

బుద్ధి : మనసు యొక్క సునిశిత రూపమే బుద్ధి. మనసు చేయు ఆలోచనలను విశ్లేషణ జరిపి యుక్తాయుక్త విచక్షణా జ్ఞానం ఉపయోగించి మనస్సు సల్పు అనేక ఆలోచనలలో ఒక ఆలోచనను స్థిరపర్చును. ఒక ఆలోచనను నిశ్చయించుటే బుద్ది యొక్క పరిధి. అందువలననే సమాజంలో బుద్ధిమంతుడు, బుద్దిహీనుడు అంటాం. విచక్షణా జ్ఞానం లేనివాడు బుద్ధిహీనుడే గదా! ఈ విచక్షణా జ్ఞానమే బుద్ధి కుశలతకు ప్రమాణం. మంచి చెడులను, ఒక కార్యంలోని లాభ నష్టములను స్థిరపర్చేది బుద్ధియే.

చిత్తము : గతం గురించిగాని, గత జన్మలలో ముఖ్య సంఘటలను గాని, కోర్కెలను గాని, విషయములను గాని రికార్డుచేసి వుంచుతుంది. ఈ రికార్డింగున్నంత వరకు ఏ మనిషి ముక్తిని, మోక్షమును పొందలేడు. వీటినే ఆకాశిక్ రికార్డింగు అని కూడా అంటాం. అయితే గతానికి లేక గత జన్మకు సంబంధించిన అన్ని విషయాలూ రికార్డు కావు. అయితే ఏవి రికార్డు అవుతాయి?

ఉదాహరణకు మనస్సును మూడు భాగాలుగా విభజించిన ప్రస్తుతం మనస్సులో ఉత్పన్నమయ్యే ఆలోచనలు గాని, కోర్కెలు గాని అప్పటికప్పుడే ఈ జన్మలోనే తీర్చుకోవచ్చు. అలా తీర్చుకోనివి, తీర్చుకొనుటకు సాధ్యపడనివి రెండవ భాగంలో నిక్షిప్తమైన కలల ద్వారా కూడా తీరవచ్చు. కలల ద్వారా కూడ తీరని ఆలోచనలు కోరికలు చిత్తంలో రికార్డు అవుతాయి. ఇలా రికార్డు అయినవన్నీ కాలక్రమేణా వచ్చే జన్మలలో అవి అన్నియు తీరితేనే మోక్షం, ముక్తి, మనసు ఆలోచనలు చేస్తూ కోర్కెలను సంకల్పించుకున్నంత వరకూ మరలా మరలా జన్మిస్తూ మరణిస్తూ ఉండాల్సిందే, మనం ధ్యానం ద్వారా మనసును ఆలోచనారహితస్థితిలో వుంచగల్గితే, చిత్తంలో రికార్డైన ఆలోచనలు, కోర్కెలు, దేహముపై వేదనలు, సంవేదనలు అనుభవమైనా కదలక మెదలక ధ్యానం కొనసాగిస్తే నెమ్మది నెమ్మదిగా చిత్తంలో, మనసు పొరలలో నిక్షిప్తమైవున్న అన్ని ఆలోచనలు, కోరికలు మాయమై, మనసు పరిశుద్ధమై ఆత్మ సాక్షాత్కారంను పొందగల్గుతాం, స్వస్వరూప జ్ఞానంను పొందగల్గుతాం. అందుకే "యోగహః

చిత్తవృత్తి నిరోధహః” అన్నారు పతంజలి. అంటే ధ్యానయోగం ద్వారానే చిత్తంలో ఉన్న వృత్తులు, రికార్డింగులు అన్ని తుడిచిపెట్టబడతాయి అని.

అహంకారము : ‘అహం’ అంటే నేను, నాది అనే భావమే అహంకారం. భౌతికంగా ప్రతివారు ఈ అహం అనే భావమును కలిగి ఉంటారు. అయితే అహం అనే భావం, అనేకరకాలుగా ఉంటుంది. భౌతికంగా ఉన్న అనేక ‘నేను’లును వదిలి ఆత్మవరకు చేరగలిగితే, ఆ తర్వాత దానిని కూడ వదిలి, శారీరక ఉపాధిని వదిలి విశ్వవ్యాప్తమైన చైతన్యములో కలిసినపుడు మాత్రమే అహంకారం సమాప్తమై మమేకమౌతాం. ఈ అహంకారమును వదులుటకు తీవ్ర సాధన అవసరం. పైన చెప్పిన నాల్గు అంతఃకరణాలు దాటగల్గినపుడు మాత్రమే జీవుడులో ఉన్న ‘దేవుడు’ భాసిస్తాడు. అట్టి దేహావే దేవాలయమవుతుంది. జీవుడే దేవుడు అవుతాడు. ఇది అంతయు ‘ధ్యానం’ ద్వారా మాత్రమే సాధ్యం.

అంతఃకరణాలను దాటినపుడు ధ్యానంలో మనం మన యొక్క గాని ఇతరుల యొక్క గాని గత జన్మలు చూడగల్గుతాం. ఎదుటివారి అంతఃకరణమును ఆరాను చూడగల్గుతాం. స్థూల శరీరం నుండి సూక్ష్మ శరీరం విడివడి దాని నుండి కారణ శరీరం విడివడి కాంతి లోకాలలో విహరించగల్గుతాం.

ఒత్తిడి (STRESS) – దష్ఫలితాలు

ప్రతివ్యక్తి తన జీవితంలో తన అవసరాలు, కోరికలు తీర్చుకొనే ప్రయత్నంలో ఒక్కొక్కసారి సమస్యలు ఎదుర్కొనవచ్చు. ఆ అవసరాలు తీరనపుడు వ్యక్తియందు సంఘర్షణ ప్రారంభమయి, సర్దుబాటు సామర్థ్యం తగ్గి, ఫలితంగా వ్యాకులత, ఒత్తిడి ఏర్పడుతుంది. ఇలా "సర్ధుబాటు శక్తి నశించి, సమతుల్యాన్ని (Balance) కోల్పోయే ఆ స్థితినే మానసిక ఒత్తిడి"గా చెప్పవచ్చు.

వైద్యశాస్త్రంలో – "శారీరక, మానసిక సమతుల్యతలను దెబ్బతీసే పరిస్థితిని 'ఒత్తిడి' (Stress)"గా నిర్వచించారు.

ఇష్టంలేనిపని చిన్నదైనా 'శ్రమ' అనిపిస్తుంది, 'అలసట'కు గురిచేస్తుంది. దీన్నే ఒత్తిడి అనికూడా అంటారు. అలాగే Stress is nothing but a phsychological Upset. ఒక పరిస్థితి మార్పు ద్వారా వచ్చే 'ఉద్వేగ ప్రతిస్పందన'నే ఒత్తిడి (emotional response) అనవచ్చు. అంటే మార్పుకి మనస్సు సంసిద్ధత కాలేకపోవడమే ఒత్తిడి. అయితే మనిషికి కొంత వరకూ ఒత్తిడిని తట్టుకోగల సామర్థ్యం సహజంగా ఉంటుంది. అదే అధికమైతే మానసిక, శారీరక రుగ్మతలకు దారితీస్తుంది.

"No one can escape from the Stress"

ఎవ్వరూ ఒత్తిడి నుండి తప్పించుకులేకపోతున్నారు.

ఒత్తిడికి కారణాలు *(Causes of Stress)* :

మనిషికి మానసిక ఒత్తిడిని కల్గించే విషయాలు అనేకమున్నాయి. కొత్తగా తల్లి కడుపునుండి బయటపడ్డ బిడ్డకి బయటి ప్రపంచం ఒక మార్పే. ఆ మార్పుని తట్టుకోలేక ఒక్కసారిగా ఒత్తిడికి గురై ఏడుస్తాడు. అలా మొదలవుతుంది.

మరి వయస్సువారీగా 'ఒత్తిడి'ని చూస్తే...

1) **0–10 సం॥ వయస్సువారికి :** బైట వాతావరణంలోని మార్పులకి, స్కూల్ నుండి ఒత్తిడి, సరైన ప్రేమ లభించక ఒత్తిడి.

2) **10–16 సం॥ వయస్సువారికి :** యవ్వనారంభ దశ మరియు స్కూల్ నుండి, తల్లిదండ్రుల నుండి చదువుపరంగా ఒత్తిడి, వాళ్ళలో వాళ్ళకి వచ్చే అంతర్గత ఒత్తిడి (లైంగిక మార్పులకి)

3) **16–25 సం॥ వయస్సువారికి :** యువకులకు, యువతులు ఒకరికొకరు ఆకర్షణపరమైన ఒత్తిడి, వ్యక్తిగత గుర్తింపుకు సంబంధితమైన ఒత్తిడి.

4) **25–35 సం॥ వయస్సువారికి :** వివాహపరమైన & ప్రేమ విఫల సంబంధమైనవి, విడాకులకి సంబంధించినవి, ప్రేమ వివాహాలలోని కుటుంబ పరిస్థితులు వేరు వేరుగా ఉండడం వలన వచ్చే ఇబ్బందులపరమైన ఒత్తిడి. డబ్బే ముఖ్యం అని అధర్మమైన సంపాదనతో... దొరికిపోతానేమోనన్న భయం ద్వారా వచ్చే ఒత్తిడి.

5) **36 సం॥పైన వయస్సువారికి :** పేరు, ప్రతిష్ఠలు సంపాదించడానికి గల ఒత్తిడి, పనిభారం లాంటి ఒత్తిడులు.

జీవిత పరిస్థితులకు సంబంధించిన ఒత్తిడి (Life Event Stresses) **:** పెళ్ళి, ఉద్యోగ ప్రమోషన్‌లకు, అప్పులకు, వాతావరణ కాలుష్యాలు, శబ్దాలకు సంబంధించిన ఒత్తిడి.

★ అలాగే నాన్–వెజ్ తినటంవలన కూడా మానవ మస్తిష్కము irritate అయి Stress & Strainకి గురిఅవుతుంది.

★ Imitation (మనస్థితికి అనుగుణంగా కాక (వివేకావివేచన లేకపోవడం), వేరేవాళ్ళకి ఉన్నది చూసి మనకి అలాంటిదే కావాలనుకోవడం) ద్వారా గురయ్యే ఒత్తిడి.

ఈ ఒత్తిడికి (Stress) గురయినపుడు మన శరీరంలో ఏమి జరుగుతుందంటే...

ఈ ఒత్తిడి మన మెదడులోని 'హైపోథాలమస్' గ్రంధిని విపరీతంగా ఉత్తేజితం (Activate) చేస్తుంది. దీని ఫలితం ఒంట్లోని గ్రంధులన్నింటిపైనా పడుతుంది. హైపోథాలమస్ నుండి సంకేతాలు అందుతూనే పిట్యూటరీ గ్రంధి 'నాడీ వ్యవస్థ'కు హెచ్చరికలు జారీచేస్తుంది. దీంతో 'ఎడ్రినల్' గ్రంధులు ఏదో ముప్పు ముంచుకొచ్చేస్తుందని కంగారుపడిపోయి, వెనువెంటనే పెద్ద ఎత్తున 'ఒత్తిడి హార్మోన్ల'ను స్రవిస్తాయి.

ఒంట్లో ఈ 'ఒత్తిడి హార్మోన్లు' పెల్లుబికిన మరుక్షణం మన ఒళ్లంతా జాగృతమవుతుంది. కాని ఈ పరిస్థితి అలా దీర్ఘకాలం నెలకొంటే మన ఒంట్లోని వనరులన్నీ తరిగిపోతాయి. అలా ఒంట్లో ఈ ఒత్తిడి హార్మోన్లు ఎక్కువ మోతాదులో ఎక్కువకాలం ఉన్నకొద్దీ దీర్ఘకాలిక సమస్యలు మొదలవుతాయి. అంటే గుండె జబ్బులు పెరుగుతాయి.రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలహీనపడుతుంది. డిప్రెషన్ వంటి మానసిక సమస్యలు ముసురుకుంటాయి. ఈ దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి కొన్ని క్యాన్సర్లకూ కారణమవుతుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.

అయితే ఇలా మొదలయిన ఒత్తిడిని 6 రకాలుగా విభజించడం జరిగింది. అవి అ, ఆ, ఇ, ఈ, ఉ, ఊ.

<u>ఈ ఒత్తిడి – 6 రకాలు (In General) :</u>

అ అనారోగ్యపరమైన ఒత్తిడి – అనారోగ్యం తగ్గదేమో, పెరుగుతుందేమో, చస్తానేమో, ఎలా... అని ఫీలవుతూ...

ఆ ఆర్థికపరమైన ఇబ్బంది, ఒత్తిడి.

ఇ ఇల్లు, ఇల్లాలు (Partner) పరమైన ఇబ్బంది, ఒత్తిడి
(అద్దె ఇంట్లో ఒత్తిడి, ఇల్లు కట్టాలి... ఎలా...;
ఇల్లాలు – బైట Burningగాను, ఇంట్లో Earning Loveగా ఉండాలి అంటారు). అలా ఇల్లాలు నుండి వచ్చే ఒత్తిడి.

ఈ ఈర్ష్యా, ద్వేషాలు వల్ల (Hcl produce అయి అల్సర్స్) వచ్చే ఒత్తిడి.

ఉ ఉద్యోగపరమైన ఒత్తిడి (వృత్తిపరమైన Professionally)
– ఉద్యోగం సంపాదించే వరకు ఒక ఒత్తిడి,
– తరువాత ఉద్యోగంలో ఒత్తిడి, Organisational pressures etc.

ఊ ఊహాశక్తి పరమైన ఒత్తిడి (ఇది అన్నింటికన్నా పెద్దది).
– అనవసరపు ఊహలు, భయాలు, దయ్యాలు ఉన్నాయేమోనని...
– యాక్సిడెంట్ అవుతుందేమో, చస్తానేమో... మొ॥ ఇలా,
– నేటి యువతలో 70% – 90% అనేక మానసిక సమస్యలతో వైద్యులను ఆశ్రయిస్తున్నారు.

ఒత్తిడి వలన వచ్చే దష్పరిణామాలు (Effects of Stress) :

ఈ ఒత్తిడి వలన శరీరంలో...

- **Cartisol** అనే Harmon produce అవుతుంది. ఇది మరీ ఎక్కువైతే, శరీరంలోని ఆర్గాన్‌లోని సెల్స్‌ని తినివేయడం మొదలుపెడుతుంది. అలా అల్సర్స్ వస్తాయి. ఇంకా ఎక్కువైతే కేన్సర్‌కు కూడా దారితీస్తుంది.
- **Adrenaline** అనే Harmon కూడా ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అవుతుంది. దీనివల్ల situation వచ్చినపుడు పోరాడడం లేదా పారిపోవడం లాంటి ప్రతిస్పందన (fight or flight responce) ఉంటుంది. రెండూ సరైనవి కావు. పరిస్థితి వచ్చినపుడు అర్థం చేసుకుని, అవగాహన చేసుకుని ధైర్యంతో సమస్యను పరిష్కరించుకోవాలి.
- **DHEA (De Hydro Epi Androsterone)** తగ్గుతుంది. దీనివల్ల ఇమ్యూనిటీ, అంటే వ్యాధినిరోధకశక్తి తగ్గుతుంది.
- యాంగ్జైటీ పెరుగుతుంది మరియు Short Temper పెరుగుతుంది.
- మూడ్ స్వింగింగ్ (డిఫరెంట్ మూడ్ ఒకే సమయంలో మారిపోతూ ఉంటాయి) అవుతూ ఉంటుంది..
- ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోతూ ఉంటాయి.
- అబ్‌సెషన్స్ (ఒకే విషయం గూర్చి too muchగా ఆలోచించడం) పెరిగిపోతుంది.
- Depression వల్ల అనవసర పనులు అంటే సిగరెట్, మధ్యం, డ్రగ్స్‌కి అడిక్ట్ కావడం. ఇంకా ఎక్కువైతే హత్యలు ఆత్మహత్యలకు కూడా దారితీయవచ్చు.
- ఈ ఒత్తిడి వల్ల Hypertension, Diabetis, HBP & LBP తలనొప్పి, ఆకలి లేమి, అజీర్ణం, అలర్జీలు, నిద్రపట్టకపోవడం. తరచూ జలుబు, నడుము నొప్పులు, ఆస్తమా, గుండె జబ్బులు మరియు కాన్సర్ మొదలగు వ్యాధులు కూడా సంక్రమించవచ్చును. ఇంకా వివరంగా వెళితే...

ఈ ఒత్తిడికి గురైనవారి Symptoms (ఒత్తిడి లక్షణాలు):

ఒత్తిడి... అందరికీ ఒకేలా ఉండదు. అది ఒక్కొక్కరిలో ఒక్కో రూపంలో బయటపడవచ్చు. ఈ ఒత్తిడి లక్షణాలు మనిషికీ మనిషికీ మారిపోతూంటాయి. మొత్తంమీద ఒత్తిడి బాధితుల్లో ఈ 50 లక్షణాల్లో కొన్నైనా కనబడుతున్నాయని క్రోఢీకరించారు పరిశోధకులు... అవి.

1) తరచూ తలనొప్పి, దవడల నొప్పి
2) తెలియకుండానే పళ్ళు నూరుతుండటం
3) మాటతడబడటం, నత్తిరావటం
4) మెడ, నడుం, కండరాల నొప్పులు
5) తల తేలిపోతూ, తిరుగుతున్నట్లుండటం
6) పెదాలు, చేతులు వణకడం
7) చేతులు నలుపుతూండటం & మెటికలు విరుస్తూ ఉండటం
8) తరచూ ముఖం కందడం, చెమట
9) అరచేతులు, కాళ్ళు చెమటలు, చల్లబడుట
10) నోట్లోతరుచుగా పుళ్ళు, నోరు ఆరిపోవడం
11) తరచూ జలుబు, హెర్పిస్ వైరస్‌లు
12) చర్మంపై దద్దుర్లు, రోమాలు నిక్కబొడవటం
13) అకారణంగా తరచూ ఎలర్జీలు
14) గుండెల్లో మంట, కడుపునొప్పి, వికారం
15) అతిగా తేన్పులు, పొట్ట ఉబ్బరం
16) మలబద్ధకం, విరేచనాలు
17) భారంగా శ్వాస ఉండటం & ఇబ్బందిగా
18) ఉన్నట్టుండి భయంగా అన్పించుట
19) ఛాతీ పట్టినట్లుండటం, గుండెదడ
20) తరచూ మూత్రానికి వెళ్ళాలన్పించడం
21) లైంగిక వాంఛ తగ్గిపోవడం
22) ఆందోళ, అపరాధభావన, వర్రీ ఊరికే...
23) ఎక్కువగా కోపం, చిరాకు, తగాదాలు ఎక్కువవడం

24) కుంగిపోవడం, Abcessions & Mood Swinging
25) ఆకలి పెరగటం లేదా తగ్గటం
26) నిద్రలేమి, భయం కలలు, రాత్రి భయాలు
27) ఏకాగ్రత కుదరకపోవడం
28) కొత్త విషయాలు ఒక పట్టాన తలకెక్కకపోవడం
29) అన్నీ మర్చిపోతూండటం, గందరగోళంగా ఉండడం
30) మామూలు సందర్భాలలోనూ నిర్ణయం తీసుకోలేకపోవడం.
31) పని ఎక్కువైన బావనకు లోనవడం
32) తరచూ ఏడ్వాలన్పించడం, ఆత్మహత్య ఆలోచన
33) loneliness feeling, ఎందుకూ పనికిరానేమోననిపించడం
34) సమయానికి ఏ పనీ చెయ్యబుద్ధికాకపోవడం
35) కాళ్ళు, పాదాలు ఊపుతూండటం
36) కుదిపితే చికాకు, అంతర్మథనం పెరగడం
37) చిన్న ఇబ్బందులకు కూడా అతిగా స్పందించడం
38) తరచూ చిన్న చిన్న దెబ్బలు, చిన్న చిన్న ప్రమాదలకు గురవటం
39) మంకుగా తయారవడం, అతిగా చేసిందే Repeat చేస్తూండటం
40) పనిసామర్ధ్యం తగ్గిపోవడం
41) పనిలోని లోపాలను కప్పిపుచ్చేందుకు తరచూ అబద్దాలను ఆడుతుండటం
42) గొక్కుంటూ ఉండటం, వేగంగా మాట్లాడుతూండటం
43) తన్ను తాను అతిగా సమర్ధించుకోవడం, అనుమానాలు పెరగడం
44) ఇతరులతో మాట్లాడటం, భావాలు పంచుకోవటంలో ఇబ్బందులు
45) అందరికీ దూరం దూరంగా ఉంటూ ఒంటరితనంలోకి జారటం
46) ఎపుడూ అలసటగా, బలహీనంగా అన్పించడం
47) అతిగా ఏదో ఒకటి, ముఖ్యంగా తీపి పదార్ధాలను తినాలనిపిస్తూండటం
48) ఆహారంతో నిమిత్తం లేకుండా బరువుపెరగడం లేదా తగ్గడం
49) మధ్యం, పొగత్రాగటం అలవాట్లు పెరిగిపోవటం
50) ఎప్పుడూ ఏదో ఒకటి కొంటూ షాపింగ్ చెయ్యాలనిపిస్తూండటం

...'ఈనాడు - సుఖీభవ', 14-08-2007

మానసిక ఒత్తిడిని నివారించే మార్గాలు :

ఒత్తిడిని 4 రకాలుగా తగ్గించుకోవచ్చు అని చెప్తుంటారు.

(1) శారీరక (Physical), (2) మానసిక (Mental), (3) భావపూరిత (Emotional), (4) ఆధ్యాత్మిక (Spiritual) పరంగా.

1) **శారీరక (Physical) :** చక్కని వ్యాయామం (Exercise), ఇష్టమైన పనులు చేయడం ద్వారానూ తాత్కాలికంగా బయటపడతాం.

2) **మానసిక (Mental) :** మానసికోల్లానం కావాలి. అంటే పంచేంద్రియాలవల్ల మనస్సు కొంత స్థిమితపడితే, కళలవల్ల ఉల్లాసం చేకూరుతుంది. కొందరికి ఆటలంటే, పాటలంటే, కొందరికి నాట్యం అంటే, చిత్రలేఖనం అంటే ఇష్టం. ఎవరెవరికి ఏది చేయడం వల్ల మనస్సుకు ఆనందం, ఉత్సాహం కలుగుతుందో అవి చేయడంవల్ల మనసుకి కావలసింది అందచేయడం వల్ల మానసిక ప్రశాంతత ఏర్పడి మనకున్న Tensions నుండి తాత్కాలికంగానైనా విడుదలవుతాం.

3) **భావపూరిత (Emotional) :** అడ్డంకులు ఎదురైనపుడు, బాగా కోపంవచ్చినపుడు, మనస్సును నెమ్మదిగా ప్రశాంతమైన స్థితికి తీసుకురావడం ద్వారా (Ex: Numbers Count) తాత్కాలికంగానైనా బయటపడతాం.

పైన తెల్పిన మూడు రకాలు తాత్కాలిక ఉపశనమ పద్ధతులు (Temporary Relief Methods).

4) **ఆధ్యాత్మిక (Spiritual) :** ధ్యానం, ప్రాణాయామాల ద్వారా... ఇదీ శాశ్వత (Permanent) నివారణ. కావున, దీనిలో ప్రాణాయామాలు ద్వారా అనేది తాత్కాలిక (Temporary) ఉపశమనం. ధ్యానం ద్వారా శాశ్వతంగా తొలగించుకోవచ్చు.

ఈ ధ్యాన, స్వాధ్యాయ మరియు సజ్జన సాంగత్యం ద్వారా పూర్తిగా, శాశ్వతంగా ఈ ఒత్తిడి నుంచి బయటబడగల్గుతాం.

పిరమిడ్ జ్ఞాన నవరత్నాలు

పిరమిడ్ ధ్యాన ప్రపంచంలో నూతనంగా ప్రవేశించేవారు, పిరమిడ్ ఫిలాసఫీ యొక్క మూల సిద్ధాంతాల గురించి. జ్ఞాన నవరత్న ప్రకాశాల గురించి సవివరంగా తెలుసుకోవాలి.

ప్రతి ఒక్కరూ (ధ్యానీ) కూడా ఈ జ్ఞాన నవరత్నాలను ఎప్పుడూ మస్తిష్కంలో ఉంచుకోవాలి.

1) ఈ జ్ఞాన నవరత్నాలలో మొదటి మూడూ, జ్ఞాన ప్రకరణంలో మనం చేరవలసిన స్థితులు గురించి వివరిస్తాయి.

- 1. మొట్ట మొదటిది – "నేనే అంతా"
- 2. రెండవది – "జీవుడే దేవుడు"
- 3. మూడవది – "దేహమే దేవాలయము"

2. తరువాత నాలుగూ, మనం ఎలా చేరాలో అనే సాధనా ప్రకరణాన్ని వివరిస్తాయి.

- 1. నాల్గవది – "శ్వాసే గురువు"
- 2. ఐదవది – "సమయమే సాధన"
- 3. ఆరవది – "సహనమే ప్రగతి"
- 4. ఏడవది – "అనుభవమే జ్ఞానం"

3. తరువాత రెండూ, జ్ఞానం పొందిన తర్వాత చేయాల్సిన స్థితులను తెలియజేస్తాయి.

- 1. ఎనిమిదవది – "ధానమే ధర్మం"
- 2. తొమ్మిదవది – "ధర్మమే పుణ్యం"

జ్ఞాన ప్రకరణంలో మనం చేరాల్సిన మొట్టమొదట మూడు స్థితిలు...

1. నేనే అంతా : అహం బ్రహ్మాస్మి అంటే 'అంతా నేనే', 'నేనే అంతా' అనేది

తెలుసుకోగలగాలి మనందరమూ. "నేను"" అంటే శరీరము కాదు. 'ఆత్మ' పదార్థము అని ధ్యానం ద్వారా అనుభవ పూర్వకముగా తెలుసుకున్నపుడు, మనలో ఏదైతే ఉందో, అదే ఆత్మ పదార్థము అందరిలో వ్యాపించి ఉంది అని తెలుసుకుంటాము. అపుడు 'అంతా నేనే' నేనే అంతా' అనే స్థితిలో చేరిపోతాము. ఆ స్థితిని పొందడమే 'అహం బ్రహ్మాస్మి' అంటే, 'ఆత్మ' అంటే 'శక్తి', 'చైతన్యము', 'జ్ఞానము'ల యొక్క కలయికా రూపమే! ఆత్మ గురించిన జ్ఞానము అంటే మన గురించి మనము తెలుసుకోవడమే.

2. **జీవుడే దేవుడూ :** అని తెలుసుకున్నవారే ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానులు. ఇక్కడున్న 'వీడు' అక్కడున్న 'అంతా' రెండూ ఒక్కటే. ఏ జీవుడైతే తానే దేవుడనని తెలుసుకున్నాడో వాడు ఎంత హాయిగా జీవించగలడో! చెప్పనలవి కాదు. జీవుడే సనాతన దైవం.

3. **దేహమే దేవాలయం :** ఈ దేహమనే దేవాలయంలో ఈ జీవుడనే సనాతన దైవం ఉన్నపుడు, ఈ దేవుడుండే ప్రదేశం 'దేవాలయం' కాకుండా మరి ఇంకేం అవుతుంది. జీవుడే సనాతనం అంటే, సృష్టికి పూర్వం ఉన్న సృష్టికర్తే ఈ జీవుడు. వాడే వీడు. ప్రతీ ప్రాణి యొక్క శరీరము ఆ జీవుడనే సనాతన దైవం ఉండే గుడి. కోవెల, 'దేహమే దేవాలయము', 'జీవుడే దేవుడు' అని అది శంకరాచార్య తెలుసుకున్నారు. గౌతమ బుద్ధుడు తెలుసుకున్నాడు. జీసస్ క్రైస్ట్ తెలుసుకున్నారు. అంతా నేనే. ఇక్కడున్నవాడే ఆ యొక్క దివ్యమైనవాడు. "ఈ శరీరమే దేవాలయం'. అందు విరాజిల్లే 'జీవుడే దేవుడు. ఈ జ్ఞానం రావాలంటే ప్రతి ఒక్కరూ ఏం చెయ్యాలి? సాధనా ప్రకరణం ఏమిటి? అన్న విషయాల గూర్చి వివరణ తెలుసుకొని సాధన చేస్తే పై మూడింటి జ్ఞానం అనుభవపూర్వకంగా పొందుతాము.

సాధనా ప్రకరణములోని నాలుగు స్థితులు :

1. **"శ్వాసే గురువు", 'సమయమే సాధన', 'సహనమే ప్రగతి' 'అనుభవమే జ్ఞానం'** అని తెలుసుకుని సాధన ప్రారంభించాలి. ఆధ్యాత్మిక సాధన అన్నది తనలోనికి తాను చేసే ప్రయాణం మాత్రమే. బయట ఎక్కడో ప్రయాణించి తెలుసుకునేది కాదు. కనుక 'శ్వాసే గురువు', మన మనస్సే

శిష్యుడు అన్నది మన అణువు అణువులోనికి ఇంకాలి. ఎప్పుడు మార్గదర్శకత్వం కావాలన్నా శ్వాస అనే గురువు దగ్గరకు పోవాలి. అంటే ధ్యానంలోనికి పోవాలి. అంటే శ్వాసపై ధ్యాస ఉంచాలి. "ఆత్మే బ్రహ్మ" అనీ, "జీవుడే దేవుడ"ని, "దేహమే దేవాలయమ"ని అందరికీ తెలుసునూ, కాని అసలైన గురువెవరో మనకి తెలియకే గుడ్డి విద్య నడుస్తోంది. మన ముక్కులోనే ఉన్నాడు గురువు. అందుకే అన్నమాచార్యులవారు ఏమన్నారంటే "ఊపిరిలో దేవుడున్నాడు యోగీంద్రులకు. కాయపు (శరీరము) టూపిరిలోనే గని (సంపద) ఉన్నది.' అన్నారు. ఆయన ధ్యానం ద్వారా తెలుసుకుని మనకు చెప్పారు.

2. **"సమయమే సాధన"** యోగి కాబోతున్నవాడు, యోగి కాదల్చుకున్నవాడు, ఎంతో ఎక్కువ సమయాన్ని, వీలైనంత ఎక్కువ సమయాన్ని వీలుచేసుకుని కేటాయించుకోవాలి. సమయమే సాధనగా మార్చాలి. ఎంత సమయం వీలుంటే అంత సమయం కూర్చుని సాధన చేయాలి. అలాంటివారే సాధకుడు అనబడతాడు. అధమ పక్షంలో ఎవరి వయస్సు ఎంత ఉందో అన్ని నిమిషాలు అయినా ధ్యానం తప్పనిసరిగా చేయాలి.

3. **"సహనమే ప్రగతి".** ధ్యాన సాధనలో మనం ఒక పతంజలి మహర్షిలా, ఒక గౌతమ బుద్ధునిలా, ఒక జీసస్ క్రైస్ట్‌లా కావాలి అంటే మరి ఎంత సహనముండాలో మనకు. లోపల నుండి ఎన్నో నొప్పులు వస్తూ ఉంటాయి. వాటన్నింటినీ సహించాలి. ఎంతో మంది తిడుతూ ఉంటారు. అస్తమానూ కళ్ళు మూసుకుని కూర్చుంటావు వేరే పనిలేదా అన్ని అవమానం చేస్తూ ఉంటారు. సహనం పాటించాలి. రియాక్టు అయ్యి కోపం తెచ్చుకొని, మనమీద మనకే కోపం వచ్చి, చుట్టుప్రక్కల వున్న వారిపై కోపం వచ్చేసి, అసహనంగా ఉంటే ప్రగతి అన్నది ఎంతమాత్రం ఉండదు. అప్పుడు ధ్యాన సాధన మానేస్తాము. కనుక సహనం లేకపోతే ప్రగతి అన్నది ఎంతమాత్రం ఉండదు.

4. **"అనుభవమే జ్ఞానం".** సహనంగా సాధన చేస్తూ ఉంటే ఎన్నో అనుభవాలు వస్తాయి. శక్తి సంచారం జరుగుతుంది మనలో. శక్తి క్షేత్రం ఉత్తేజితమవుతుంది. మూడో నేత్రం తెరుచుకొని ఎందరో మహానుభావులు

దర్శనం ఇస్తారు. గుడులూ, కొండలూ, కోనలూ, సముద్రాలు ఎన్నో ప్రకృతిలోని దృశ్యాలన్నీ కనబడతాయి. ఎవరెవరో చనిపోయిన వాళ్ళు కనబడతారు. వాళ్ళు ఏదో మాట్లాడడానికి ప్రయత్నిస్తారు. మనం శక్తి స్థాయిని పెంచుకుంటుంటే మెల్లమెల్లగా వినపడడం మొదలవుతుంది. తరువాత సూక్ష్మ శరీరంతో మనలని వాళ్ళు అన్నిలోకాలు త్రిప్పుతారు. మన జన్మలని చూపిస్తారు. వాటినే అనుభవం అన్నాము. "అనుభవమే జ్ఞానం". భగవద్గీత, బైబిలు చదవడం ద్వారా తెలిసికొన్న జ్ఞానము అనుభవ జ్ఞానము కాదు. మన మత గ్రంథాలన్నీ మనలోపలికి వెళ్ళి తరువాత పొందే ఆత్మ తత్వాన్ని గురించి వివరించాయి. అది తెలిసికొని సాధన ప్రారంభిస్తే అనుభవమనే జ్ఞానము కలిగి మనము కృష్ణుడంతటివారిగా, బుద్ధుడంతటివారిగా మారతాము. పుస్తకాలతో నువ్వు శరీరము కాదు. నువ్వు ఆత్మ. నీకెన్నో జన్మలున్నాయి. నీకు మూడో కన్ను ఉంది. అంటే ఏమి లాభం పొందుతాము. మనము అనుభవపూర్వకంగా పైవాటన్నిటినీ పొందాలి. శ్వాస అనే గురువు దగ్గరికి వెళ్ళి ఎంతో సమయము కేటాయించి, ఎంతో సహనం చూపించి, ఎన్నో బాధలను ఓర్చుకుని, ఎన్నో అనుభవాలను సంపాదించితేనే, జ్ఞానఫలాన్ని పొందగలుగుతాము. మనము అనుభవపూర్వకంగా పైవాటన్నిటినీ పొందాలి. శ్వాస అనే గురువు దగ్గరికి వెళ్ళి ఎంతో సమయం కేటాయించి ఎంతో సహనం చూపించి, ఎన్నో బాధలను ఓర్చుకుని, ఎన్నో అనుభవాలను సంపాదించితేనే, జ్ఞానఫలాన్ని పొందగలుగుతాము. "లేనిది కోరరాదు. ఉన్నది కాదనరాదు; పోతుంటే అయ్యో పోతోంది" అని బాధపడరాదు. అది జ్ఞాని వ్యవహరించే విధానము.

జ్ఞానం పొందిన తరువాత చేయాల్సిన స్థితులు రెండు.

1. **దానమే ధర్మము :** అనుభవం అనే జ్ఞానం పొందిన తరువాత ఏమి చేస్తాము? మనం పొందుచున్న జ్ఞానాన్ని దానం చేయాలి. డబ్బు తీసుకుని చేసేది వ్యాపారము. ఫలము ఆశించకుండా చేసేది దానము అంటాము. కనుక జ్ఞానం పొందినవారందరూ ధ్యానాన్ని బోధిస్తూ ఉండాలి. తమ తమ అనుభవాలను వివరిస్తూ అందరికీ ధ్యానం గురించి బోధిస్తూనే

ఉండాలి. మీ "నిత్య జీవితంలో ధ్యానానికి కొంత సమయం కేటాయించి, సహనంతో ముందుకు సాగిపొండి" అని తమ జ్ఞానాన్ని అందరికీ పంచుతూ ఉండాలి. వస్త్రదానము కన్నా, అన్నదానము కన్నా మరి ధ్యాన దానము ఎంత శ్రేష్టమైనదో. అవసరమైన అన్న వస్త్రాలన్నీ పొందదానికి కావలసిన స్వశక్తిని ధ్యానం ప్రసాదిస్తుంది. ఎంత గొప్పదైనదో తెలుసుకుని అన్నింటిలోకి గొప్పదైన ధ్యాన దానము చేయడము మొదలుపెట్టాలి. ఇవాళ ధ్యానము ప్రారంభించి పొందిన అనుభవాలనే రేపు ధ్యాన దానం చేయడం ప్రారంభించాలి.

2. **ధర్మమే పుణ్యము :** అనునిత్యం ధ్యానము చేయడమే, అనునిత్యం ధర్మాన్ని ఆచరించడమే అదే పుణ్యము. అదే ధర్మము. మనం మనుషులలో పుణ్యపురుషులం కావాలి. "రేపు ధ్యానము చేద్దాములే, రేపు దానము చేద్దాములే" అనుకోకుండా ఎప్పుడూ దానము, ధర్మము చేయడంలో మునిగి ఉన్నవారే పుణ్యాత్ములు. అందరూ పుణ్యపురుషులు కావాలి. ధ్యానం ద్వారా పొందిన జ్ఞానాన్ని ప్రతిక్షణమూ ప్రతి ఒక్కరికీ గుర్తు (తెలియ) చేయడమే ధర్మము. అదే అసలైన పుణ్యము. అదే మోక్షము. అదే నిర్వాణము అన్నా. తద్వారా మనం చేరాల్సిన స్థితులు "నేనే అంతా", "జీవుడే దేవుడు", "దేహమే దేవాలయము" పై మూడింటి జ్ఞానం అనుభవపూర్వకంగా పొందుతాము.

P.S.S. ధ్యానుల ఆదర్శ సూత్రాలు (18)

1) సరైన రీతిలో ధ్యానం చేయడం, చేయించడము.

2) సరైన (దైవత్వాన్ని సూటిగా చెప్పే) ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాలు చదవటం, చదివించడం.

3) ధ్యానానుభవాలను, పుస్తక జ్ఞానాన్ని పరస్పరము పంచుకోవడం.

4) పౌర్ణమిధ్యానం చేయడం, చేయించడం.

5) పిరమిడ్ శక్తిని వినియోగించుకోవడం (వీలైనప్పుడల్లా).

6) ఇంగ్లీషు మందులు వాడకుండా ధ్యానం ద్వారా సర్వరోగాలు తగ్గించుకోవడం.

7) మాంసాహారం తినకపోవడం.

8) వీలయినంత ఎక్కువగా మౌనం పాటించడం.

9) పరిమితంగా ఆహారం తీసుకోవాలి.

10) ప్రత్యేక ఆధ్యాత్మిక వేషధారణ లేకపోవడం.

11) చిన్న వయస్సు నుండే పిల్లలకు ఆధ్యాత్మిక శిక్షణనివ్వడం.

12) 'శిష్యరికం' అనేది లేకుండా – అందరూ మాస్టర్స్‌గానే ఉండటం.

13) ఆధ్యాత్మిక శిక్షణలో డబ్బు ఇచ్చిపుచ్చుకోవడం అన్నది లేకపోవడం.

14) విగ్రహారాధన / వ్యక్తిపూజ / కర్మకాండలు మొ।। చెయ్యకపోవడం.

15) ఎవరి సమస్యలను వారే తమ తమ స్వంత ఆత్మశక్తిని ఉపయోగించుకొని పరిష్కరించుకోవడం.

16) గృహస్థులుగా, సంఘంలో వుంటూ, ఎవరి పనులను వారు చూసుకుంటూనే, జీవన్ముక్తి సాధన చేయడం, అలా తమజన్మను ఆఖరి జన్మగా చేసుకోవడం.

17) అన్ని గ్రామాలలోనూ, అన్ని పట్టణాలలోనూ పిరమిడ్ ధ్యాన కేంద్రాలను, P.S.S.లనూ నెలకొల్పడం.

18) పిరమిడ్ మాస్టర్లందరూ తమ తమ ధ్యానానుభవాలను గ్రంథరూపం చేసి ప్రచురించడం.

(See పిరమిడ్ ఫిలాసఫీ" Book for full details)

40 రోజులు

మండల దీక్ష, 40 రోజులు చేయడం అనేవి ఎందుకు?

★ మనం భుజించు అన్న పానీయాలు, ఆహారాలు 6 గంటల తరువాత రసంగా మారును.

★ ఈ రసం సామాన్య రక్తంగా పరిణమించుటకు 15 రోజులు పడుతుంది.

★ ఈ సామాన్య రక్తం శుద్ధ రక్తంగా మారుటకు 27 రోజులు పడుతుంది.

★ మరి ఈ శుద్ధ రక్తం శుద్ధ మాంసంగా 40 రోజులలో మారుతుంది.

కనుకనే ధ్యానంగాని, వ్రతం గాని ఒక మండలం రోజులు (40 రోజులు) చేయవలెనని ఏర్పడినది. అలాగే,

★ ఈ మాంసం మేధస్సుగా మారుటకు మరలా 52 రోజులు పట్టును (కనుకనే 52 అక్షరములు ఏర్పడుటకు కారణమైంది).

★ ఈ మేధస్సు ఎముకలుగా మారుటకు 64 రోజులు పట్టును (64 కళాశాస్త్రములు).

★ ఈ ఎముకలు మజ్జిగా మారుటకు 21 రోజులు పట్టును.

★ ఈ మజ్జ శుక్లం / శోణితంగా మారుటకు 96 రోజులు పట్టును (ఈ దేహం 96 తత్వాలతో కూడినది).

★ ఈ శుక్లం జీవునకు ఓజస్సుగా మారుటకు 108 రోజులు పట్టును (కనుకనే సమస్తమంత్ర జపములు 108 సార్లు చేస్తాము).

కొన్ని ఆధ్యాత్మిక సత్యాలు

★ సృష్టికి మూలాధారమే మూల చైతన్యం.

★ మనం ఈ మూల చైతన్యం యొక్క శకలాలం.

★ మన పురోగతికి కానీ, మన తిరోగతికి కానీ, మనమే కారకులం.

★ 'నేను' అనేది 'శక్తి', 'చైతన్యం', 'జ్ఞానం' అనే మూడింటి సముదాయం

★ భౌతికశరీరం చైతన్యం వల్ల వచ్చిందే కానీ, చైతన్యం భౌతకశరీరం వల్ల జనించలేదు.

★ చైతన్య విస్తరణకు అవధులు ఎప్పుడూ లేవు; చైతన్యానికి అసాధ్యమన్నది లేనే లేదు.

★ ప్రకృతి లోకాలలో ప్రతీదీ ఎంతో కొంతగా తాత్కాలికమే.

★ ఎప్పుడూ మన వాస్తవాన్ని మనమే సృష్టించుకుంటున్నాం.

★ 'భూత' కాలం, 'భవిష్యత్' కాలం అనేవి లేనే లేవు; ఉన్నది ఎల్లప్పుడూ వర్తమానకాలమే.

★ సృష్టిలో కోటానుకోట్ల లోకాలు వున్నాయి.

★ మనకు ఎన్నో దేహాలు ఉన్నాయి.

★ మూల చైతన్యం నుంచి 'వర్షం'లా అప్పుడూ ఆత్మలు', సృష్టి జరుగుతూనే ఉంటుంది.

★ అంతేకాక, 'పూర్ణత్మ'లు అంటే 'పరిణితి చెందిన ఆత్మలు' కూడా తమలోంచి నూతన అంశాత్మలను సృష్టిస్తూ వుంటారు.

★ మూలచైతన్య ఆత్మలు కానీ, పూర్ణాత్మల నుంచి వచ్చిన అంశాత్మలు కానీ అనుభవాలను జనన-మరణ చక్రంలో కానీ, దాని బయట కానీ, విధిగా సంపాదించుకోవాలి. ఆత్మలన్నీ విధిగా పూర్ణ పరిణితి చెందాల్సిందే.

★ అన్ని ఆత్మలకూ పూర్తి స్వేచ్ఛ సదా వుంటుంది.

★ ఆత్మలు తమ తమ స్వంత 'ఇచ్ఛా స్వేచ్ఛ' వల్ల కర్మలను చేస్తూ వాటి వాటి ఫలితాలను అనుభవిస్తూ, ఎన్నో, ఎన్నో పాఠాలను నేర్చుకుంటూ ఉండడం అన్నది శాశ్వతంగా జరుగుతూనే వుంటుంది.

★ నిరంతరం మారే లోకంలో, ప్రస్తుత సందర్భాన్ని, సమస్యను గుర్తించి వాటికి అనుగుణంగా ప్రతి క్షణమూ జాగరూకతతో మెలగడమే నిత్య జాగ్రత్త స్థితి.

★ చేయవలసినవి చేస్తూ వుంటే పొందగలిగేవి ఆటోమాటిక్‌గా పొందుతూనే వుంటాం.

★ ఏ లోకంలోనైనా, ఏ కాలంలోనైనా బుద్ధులు, ఆత్మజ్ఞానులు ఒకే విధంగా చరిస్తారు; వారి పద్ధతులే 'బ్రహ్మ విహారాలు'.

★ ఆత్మకు ఆత్మే ప్రభువు; ఆత్మకు ఆత్మే గతి.

★ 'యద్భావం - తద్భవతి'; అంటే, మన భావనలే మన వాస్తవాలుగా మారుతుంటాయి.

★ 'వినాశకర ధోరణి' ఉంటే - వినాశకర ఫలితాలు; 'అద్భుతకర ధోరణి' వుంటే - 'అద్భుతకర ఫలితాలు', పర్యవసానాలుగా వచ్చి తీరుతాయి.

★ ఏ సమస్య అయినా మనం పరిష్కరించుకొనే పరిధిలోనే ఉంటుంది.

★ శ్రద్ధ ఉన్నవారికి ఆత్మజ్ఞానం లభిస్తుంది.

★ మన వాస్తవానికి మనమే సృష్టికర్తలం.

★ ఎవరిని వారే ఉద్ధరించుకోవాలి. "ఉద్ధరేదాత్మా నాత్మానాం" ఇతరులు మార్గాన్ని మాత్రమే చూపిస్తారు.

"ధ్యానం - అల్లా (ఖురాన్)"

ఖురాన్‌లో ఆధ్యాత్మికత గురించి, ధ్యానం గురించి ప్రవక్తగారు చెప్పినది మౌళికంగా 5 విషయాలున్నాయి. అవి,

1) **Tazikia-E-A-Qualb : తజికియా-ఇ-ఎ-క్వాల్బ్ :** తజికియా అంటే శూన్యం చేయడం. క్వాల్బ్ ఆలోచనలు. అంటే ఇక్కడ "ఆలోచనలు శూన్యం చేయడం".

2) **Tazikia-E-Sirr : తజికియా-ఇ-సిర్ :** సిర్ అంటే సిరస్సు. అంటే ఇక్కడ అహంకారము. అనగా "అహంకారమును త్యజించాలి, లేకుండా చేయాలి".

3) **Tazikia-E-Zikir : తజికియా-ఇ-జికిర్ :** జికిర్ ధ్యానం. అనగా "ధ్యానము చేయాలి". అనగా ఎప్పుడైతే ఆలోచనలు శూన్యమవుతాయో, ఎప్పుడైతే ఈ అహంకారము లేకుండా పోతుందో అప్పుడు ధ్యానం మొదలవుతుంది. అప్పుడు నీవు తేలుసుకుంటావు 'అనల్-హక్'.

4) **Anal-Huq : అనల్-హక్ :** అనల్ అంటే నేను. హక్ అంటే బ్రహ్మ, ఈశ్వరుడు. అంటే నేను బ్రహ్మని, నేను ఆత్మని, నేను అల్లాని, నేను దేవుడుని, నేను సృష్టికర్తను అని తెలుసుకుంటాము. నేను ఒకానొక కాంతిలోకం నుండి వచ్చిన సృష్టికర్తను అని తెలుసుకుంటాము.

అలా ఎప్పుడైతే ఆలోచనలు శూన్యం అవుతాయో,
ఎప్పుడైతే సిర్ (అహంకారం) లేకుండా పోతుందో
అప్పుడు నేను సృష్టికర్తను అని తెలుసుకుంటాము.

5) **Alla-Hu-Haqbar : అల్లా-హు-హక్బర్ :** అల్లా అనేది అరబిక్ పదం. అల్లా అంటే సర్వేశ్వరుడు. హక్బర్ అంటే అంతటా వ్యాపించి ఉన్నవాడు. అంటే "అంతటా ఉన్నది సర్వేశ్వరుడేనని, అల్లాయేనని". ఖురాన్ మొత్తం చదివితే అర్థమయ్యేది ఇదే.

ఆహారం గురించి ఖురాన్‌లో ప్రవక్త స్పష్టంగా చెప్పడం జరిగింది. శాస్త్ర సమ్మతమైన వాటినే నీకు తినే అధికారము ఉంది. మిగతావాటిని తినకూడదు. 'శాకాహారమే ఉత్తమమైన ఆహారం' అని చెప్పారు. అలాగే "అల్లా రక్తాన్ని, మాంసాన్ని ఇష్టపడడు" అని చెప్పడం జరిగింది.

‘మహమ్మద్ అంజద ఆలీఖాన్’ గారితో మారం శివప్రసాద్ ప్రత్యేక ఇంటర్వ్యూ



పత్రీజీ, ఆలీఖాన్

శ్రీ అంజద్ ఆలీఖాన్ సాంప్రదాయ ముస్లిం కుటుంబంలో జన్మించారు. బాల్యం నుంచే శాఖాహారి. మరి ఉన్నత విద్యావంతులు. ఉర్దూ, హిందీ, ఇంగ్లీష్, తెలుగు, కన్నడ భాషలు తెలిసినవారు. సహజకవి. ఖురాన్‌తో బాటు భగవద్గీత, బైబిల్, రామాయణం ఇంకా వేదాలు ఇంకా ఎన్నో ఇతర గ్రంథాలు పఠించారు. ఇటీవలే బ్రహ్మర్షి పత్రీజీని కలిసారు... ఆ వెంటవెంటనే సభలో వేదికపైన బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ సరసన ప్రవచనం చేయడం జరిగింది. ఇస్లాంలో ధ్యానం గురించిన విషయాలు, మరి ఇస్లాం యొక్క ఉన్నతి, తన సహజ జ్ఞానం కలగలిపి వారు చెప్పిన విషయాలు ఇస్లామిక్ ప్రపంచానికే కాదు, అందరికీ ఉపయోగపడతాయి.

మారం శివప్రసాద్ : ఆలీఖాన్ గారూ! ఆత్మ ప్రమాణాలు. మీ గురించి వివరించండి!

ఆలీఖాన్ : నా పూర్తి పేరు “మహమ్మద్ అంజద్ ఆలీఖాన్”. నేను MA జాగ్రఫీ, MA ఎకనామిక్స్ చేసాను. APSRTCలో డిపో మేనేజర్‌గా పనిచేస్తున్నాను. నా భార్య, కుమారులు, కుమార్తె... నాకుటుంబం. మా కుటుంబంలో నేను, మా కూతురు శాఖాహారులం.

మారం : మీ అభిరుచులు! ఆధ్యాత్మికతలో ప్రవేశం ఎప్పుడు జరిగింది?

ఆలీఖాన్ : సాంప్రదాయ ముస్లిం కుటుంబం కనుక చిన్నప్పటి నుంచే నాలో ఆధ్యాత్మికత పుట్టి పెరిగింది. అయిదు భాషల్లో ఎన్నో గ్రంథాలు చదివాను. సహజ కవిత్వం అబ్బడంతో సాహిత్యంలో కూడా ప్రవేశం కలిగింది. యూనియన్ ఆర్గనైజేషన్స్‌లోనైనా, సమాజంలోనైనా ఎక్కడ ఏది మంచి జరుగుతూంటే అక్కడ ఉపయోగపడడం, వాటిల్లో పాలుపంచుకోవడం నాకు ఇష్టమైన పనులు.

మారం : పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్ వ్యవస్థాపకులు బ్రహ్మర్షి పత్రీజీని మీరు మొదటి దృష్టిలోనే ఆకర్షించారు. దానికి ఉదాహరణ స్పిరిచ్యువల్ ఇండియా ఆఫీస్ వద్ద సభలో పత్రీజీ మిమ్మల్ని ఒక సభకు చీఫ్ గెస్ట్‌గా, వక్తగా ఆహ్వానించడం చిన్న విషయం కాదు.

ఆలీఖాన్ : పత్రీజీని నేను గత నవంబర్ 11న వారి జన్మదిన సందర్భంగా చూసాను. వారి ముఖవర్చస్సులో ఒక జ్యోతిని గమనించాను నేను. ఎంత శాంతంగా ఉందంటే... ఎక్కడా అలజడి కాని, ఒత్తిడి కాని కనబడలేదు. అది చూసి "ఏదో అదృశ్య శక్తి ఉండడం వల్లనే ఈయనలో ఇంత శాంతి కనబడుతోంది" అనిపించింది.

"పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్" గురించి, 'ధ్యానాంధ్రప్రదేశ్' మ్యాగజైన్ గురించి నేను అంతకుముందే విన్నాను కాని పరిచయంలేదు. పత్రీజీ పుట్టినరోజున అక్కడికి వచ్చినపుడు ఆ సభలో కూర్చున్నపుడు నేను గమనించింది ఏమంటే... **ఒక చెడును నివారించడానికి, సంఘంలో మేలు నెలకొల్పడానికి పత్రీజీ బోధించే ధ్యానం సభలో ఒక మతానికి కాని, ఒక జెండాకి కాని, ఒక కులానికి కాని ఏమాత్రం సంబంధం లేకుండా అందరూ పాల్గొనడం నన్ను ఆకర్షించింది. 'అల్లాను స్మరిస్తున్నారా? పూజలు చేస్తున్నారా?" అని కాకుండా కేవలం "శ్వాసను గమనించండి... ఇదే ధ్యానం"** అని బోధించడం అన్నిటికంటే నాకు నచ్చిన అంశం.

ఇస్లాంకు దగ్గరలో ఉన్నట్లనిపించింది నాకు పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ మూవ్‌మెంట్! అందుకే పత్రీజీ గారికి నేను చెప్పాను, "మీ సభలకు మా ఇస్లాం పండితులను కూడా పిలిపించండి" అని. ఇస్లాంలోని కొన్ని సూక్తులు, కొన్ని సందేశాలు చాలా దగ్గరగా ఉన్నాయి పత్రీజీ చెప్పేవాటికి. ఇస్లాంలో కూడా ధ్యానం ఎక్కడైనా చేయవచ్చునీ, నడుస్తున్న రైల్లో కూడా చేయవచ్చు అని చెప్పబడింది! నాకు ఇక్కడ కూడా అదే కనిపించింది!

మారం : మీరు పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ మూవ్‌మెంట్‌కు సంబంధించిన పుస్తకాలు ఏం చదివారు?

ఆలీఖాన్ : చెడును నివారించేందుకు ధ్యానం ఎంతో దోహదం చేస్తుందని నా చిన్నప్పటి నుంచే నాకు అపారమైన నమ్మకం. అందుకే పత్రీజీని కలిసిన వెంటనే వారిచ్చిన మ్యాగజైన్ "ధ్యానాంధ్రప్రదేశ్", "స్పిరిచ్యువల్ ఇండియా" చదివాను. వారిపై మరి ధ్యానంపై ఆశువుగా వ్రాసిన కవిత కూడా స్పిరిచ్యువల్ ఇండియా సభలో స్టేజిపైన వినిపించాను కదా! "అందరికీ ఆహ్వానం" అంటూ పిరమిడ్ మాస్టర్స్ సంబోధించడం ఎంతో బాగుంది. **"శ్వాస మీద ధ్యాస ద్వారా ఏ సమస్యకైనా పరిష్కారమార్గం లభిస్తుంది"** అని చెప్పడం చాలా బాగుంది. **నిద్రించేటపుడు మనస్సును నిర్మలంగా ఉంచుకోవడానికి ధ్యానం చేసి పడుకోవడం వల్ల ఆ నిద్రలో సమస్యలకు పరిష్కారమార్గం లభిస్తుంది అని ఇస్లాంలో కూడా ఉంది. "మీ సమస్యలను జయించడానికి నిద్రలో ఒక రూపకల్పన జరుగుతుంది"** అని!

మారం : *ఇస్లాంలో "ధ్యానం"ను ఏమని పిలుస్తారు? అలాగే "విశ్వశక్తి - కాస్మిక్ ఎనర్జీ"ని మీరు ఏ పదంతో సంబోధిస్తారు?*

ఆలీఖాన్ : ధ్యానాన్ని 'జికర్' అంటారు ఇస్లాంలో! అలాగే మీరు కాస్మిక్ ఎనర్జీ అదే విశ్వశక్తి అని చెప్పేదానిని "ఇస్తెహార్" అని పిలుస్తారు. "మీ సమస్యలకు మీరే విముక్తి మార్గం పొందగలుగుతారు" అనే ఇస్లాం చెపుతోంది. "మీ వాస్తవానికి మీరే సృష్టికర్తలు" అని మీరు చెపుతున్నారు. భగవద్గీతలో "ఉద్ధరేత్ ఆత్మనాత్మానాం" అని చెప్పారు. రెండూ సారూప్యంగా ఉన్నాయి పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ మూవ్‌మెంట్ చెప్పేదాంట్లో! ఒక్కసారే ధ్యానంలో నిమగ్నం కావాలంటే కష్టం. చేయగా, చేయగా ఏకాగ్రత తప్పక లభిస్తుంది. మనసు చంచలమైంది కదా!

మారం : *మహమ్మద్ ప్రవక్త ధ్యానం గురించి ఏం చెప్పారు? ధ్యానం వలన కలిగే ప్రయోజనాలను గురించి ఏం వివరించారు?*

ఆలీఖాన్ : "ధ్యానానికి ఒక స్థలం అని కానీ, ఒక ప్రదేశం అని కాని, ఏ ఎల్లలూ లేవు. భూప్రపంచం అంతా మరి పవిత్రం చేయబడ్డదే. మీరు ఎక్కడైనా ధ్యానం చేయండి. "నమాజ్" అయిదుసార్లు చేస్తారు. ధ్యానం ఇరవై నాలుగు గంటలూ చేయవచ్చు. ఏ పరిమితీ లేదు. "ధ్యానం చేయడం వల్ల శాంతి

లభిస్తుంది. మీ సమస్యల నుంచి దూరం అవుతారు” అని మహమ్మద్ ప్రవక్త ప్రవచిస్తారు.

మారం : ఇస్లాంలో కాని, ఖురాన్‌లో కాని, మహమ్మద్ ప్రవక్త ప్రవచనాల్లో కాని, ఆహారం గురించి కాని, శాఖాహారం గురించి కాని ఏం చెప్పారు? మీరు ఏం చెపుతారు?

ఆలీఖాన్ : శాఖాహారం గురించి కాదు కాని మితాహారం గురించి చెప్పారు ఇస్లాంలో. అయితే **“శాఖాహారం మంచిది” అని నేను నమ్ముతున్నాను. నేను శాఖాహారిని. మా అమ్మాయి కూడా శాఖాహారి. ఇస్లాంలో ఖురాన్‌లో ముఖ్యంగా ఏమీ చెప్పకపోయినా, కొన్నిచోట్ల, కొన్ని సందర్భాల్లో “మాంసాహారం తినకపోతే బాగుంటుంది” అని, అలాగే కొంతమంది ముస్లిం పండితులు చెప్పడం జరిగింది. “మితాహారం తీసుకోండి’ అని చెప్పడం జరిగింది. మనిషి చురుకుగా ఉండాలంటే... అతని ఆలోచనా దృక్పథం మంచిగా ఉండాలంటే... శాఖాహారం అవసరం. ఏనుగు అంత బలమైన పెద్ద జంతువు మరేదీ లేదు... మరి అది పూర్తి శాఖాహారి! అలాగే నేను కూడా పూర్తి శాఖాహారిని.**

నాకు తెలిసినంతవరకు శాఖాహారం చాలా మంచిది. ఎంతోమంది ముస్లిం సోదరులకు కూడా నేను శాఖాహారం తీసుకోమని చెపుతూ ఉంటాను.

శాఖాహారం తింటే శరీరం చురుకుగా ఉంటుంది. తేలికగా ఉంటుంది. మా అమ్మాయి కూడా “డాడీ! నాకు శాఖాహారమే బాగుంటోంది. అందుకే నేను శాఖాహారమే తింటున్నాను” అంది.

నేను పుట్టినప్పటి నుండి శాఖాహారిని. గ్రుడ్డు కూడా తినను. ఆ నీచువాసన నాకు, మా అమ్మాయికి కూడా నచ్చదు.

మారం : మీరు ఏయే పుస్తకాలు చదివారు? ఖురాన్‌తో పాటు ఇతర మతగ్రంథాలు చదివారా?

ఆలీఖాన్ : రామాయణం, వేదాలు, భగవద్గీత చదివాను. హిందూ ధర్మశాస్త్రాలతో నాకు బాగా పరిచయం ఉంది. బైబిల్ కూడా చదివాను. ఖురాన్‌ను బాగా చదివాను.

నా దృష్టిలో దేనిలో ఏది మంచిగా ఉంటే అది తీసుకోవాలి. భగవద్గీత ఏం చెప్పిందంటే, "చేసేవాడివి నువ్వు కాదు, చేయించేవాడివి నువ్వు కాదు. చేసింది, చేయించింది నేనే" అని. సర్వాంతర్యామి అనే ఒకడున్నాడక్కడ. జీసస్ కూడా అదే చెప్పాడు. "మనమెవ్వరం... మనమేం చేస్తాం అనేదికాదు, చేయించే ఒక అదృశ్యశక్తి ఉంది" అని. బుద్ధుడు శాంతిని బోధించాడు. మహమ్మద్ ప్రవక్త అదే చెప్పాడు..."ఇతరులను కాని, ఇతర మతాలని కాని కించపరచవద్దు. హిందువు అని వేలెత్తి వేరుగా చూపవద్దు. అంతా ఒకటే" అని.

సర్వమత సారం ఒక్కటే. ఎవరినీ వేలెత్తి చూపవద్దు. ఎవరికీ ఏదీ "చెడు" అని చెప్పవద్దు. ఎవరి ప్రేయర్ కాని, ఎవరి నమాజ్ కాని 'తప్పు' అని చెప్పవద్దు అన్నారు. ఎవరికైనా, దేనినైనా నేను ఒప్పుకుంటాను. సర్వమత సారం ఒకటే. "ఏ మతాన్నీ ధూషించవద్దు. అలా చేసావంటే ఇంతవరకు నువ్వు చేసిన పుణ్యాలన్నీ, ఇతడికి బదిలీ చేయబడి, అతడి పాపాలన్నీ నీకు వచ్చేస్తాయి" అన్నాడు అల్లా ఖురాన్‌లో.

మారం : *మీరు పత్రీజీ జన్మదిన సందర్భంగా ధ్యానం చేసారు. అలాగే "స్పిరిచ్యువల్ ఇండియా" ఆఫీస్ వద్ద సభలో వేదికపైన పత్రీజీ ప్రక్కన కూర్చుని మరి ఆర్.టి.సి. కళ్యాణమండపంలో జరిగిన సభలో పత్రీజీ ప్రక్కన కూర్చుని ధ్యానం చేసారు. మరి మీకు ఆ అనుభూతులు ఎలా ఉన్నాయి?*

ఆలీఖాన్ : నేను సహజంగా శాంతస్వభావిని. ఆవేశం చాలా తక్కువ. కనుక నాకు ధ్యానంలో అతి తొందరగానే చాలా విశ్రాంతి కనపడింది మూడుసార్లు కూడా. ఆఫీస్‌లో కూడా నేను వీలయినప్పుడల్లా కాసేపు కళ్ళు మూసుకుని కూర్చుని, ధ్యానం చేస్తూ, విశ్రాంతిగా ఫీలవుతాను. ధ్యానం ఎంతో గొప్పది. ఎక్కడ కూర్చుని చేసినా, మొదటి రెండు, మూడు నిమిషాలు ఏకాగ్రత రాకపోయినా, ఆ తర్వాత దానంతట అదే వచ్చేస్తుంది. తేలికగా, తేలిపోయినట్లుగా ఉంటుంది.

మారం : *మరి మీ అనుభూతులను ఇస్లామిక్ మహాసభలలో వివరించే వీలుంటుందా? మీ మహాసభలు ఎలా ఉంటాయి?*

ఆలీఖాన్ : నేను కొన్ని సభలలో మాత్రమే పాల్గొన్నాను. నాకున్న ఉద్యోగ బాధ్యతల దృష్ట్యా నేను పాల్గొన్న, నాకు తెలిసిన మహాసభలలో కాని, సభలలో కాని నాకు అత్యంత ఆనందం కలిగించిన విషయం ఏమిటంటే, ఏ ఒక్క ఇస్లామిక్ పండితుడు కూడా ఇతరులను కాని, ఇతర మతాలను కాని విమర్శించలేదు. ఇది ఆశ్చర్యం కలిగించే విషయం. ఇస్లాంలో ఈ సమత్వం ఉంది. ఇదే సభలలో బోధిస్తారు. ఇస్లాంలో "హకిమ్ – ఖాదిమ్" అని ఒక కాన్సెప్ట్ గురించి చెపుతూంటారు తరచుగా. 'హకిమ్' అంటే 'రాజు', 'ఖాదిమ్' అంటే 'సేవకుడు' అని. 'హకిమ్ – ఖాదిమ్' అనేది లేదు. అంతా సమానమే అని చెపుతారు. ఇక్కడ ఎక్కువ – తక్కువ, పేదా – గొప్పా లేదు. ధనికుడు – పేదవాడు లేదు. వయస్సుతో సంబంధం లేదు.

ఇదే సందేశం మరియు ఇదే సత్యాన్ని నేను పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ మూవ్‌మెంట్‌లో కూడా చూసాను. మా వాళ్ళకు కొంతమందికి చెప్పాను "మన ఇస్లాంలో, ఖురాన్‌లో చెప్పినట్లు సమానత్వం గురించి పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ మూవ్‌మెంట్ వారు చెపుతున్నారు" అని.

"జికర్ అల్లా" – "అల్లా – జికర్"... ధ్యానమే అల్లా, అల్లాయే ధ్యానం! ఏదైతే మానవులలో పెరుగుతున్న చెడు మరియు నేరప్రవృత్తి ఉందో వారందరూ "జికర్" అంటే "ధ్యానం" వైపు ఆకర్షించబడి నమాజ్‌తో పాటు చేస్తే, మనుషులు వ్యసనాల నుంచి బయటపడి, నేరప్రవృత్తిని వదిలివేస్తారు. అదే ఖురాన్ చెప్పుతోంది. ఇతర గ్రంథాలు కూడా చెపుతాయి. దాన్ని నేను రూఢిగా నమ్ముతున్నాను.

ఇస్లాం అంటే సమానత్వం. పేద, గొప్ప బేధం లేకపోవడం, ఏకత్వం, మంచితనం. ఇస్లాం అంటే మర్యాద, మన్నన. ఆత్మీయత, అనుబంధం, అనురాగం. అనురాగంతోటే ఇస్లాం విస్తరిల్లింది. పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ మూవ్‌మెంట్ కూడా అదే చెపుతోంది. అందుకే నేను ఆకర్షింపబడ్డాను.

మారం : *"బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ" గురించి? "ధ్యానాంధ్రప్రదేశ్" పాఠకులకు మీ సందేశం?*

ఆలీఖాన్ : వారిని గురించి చెప్పేంత పెద్దవాడిని కాను నేను. 'పత్రి' అంటే పవిత్రమైన ఒక ఆకు. వారి పేరులోనే పవిత్రత ఉంది. 'పత్రీజీ' ఒక గొప్ప 'బ్రహ్మఋషి'! వారికి నా ప్రణామాలు.

మీరేదైతే విన్నారో, ధ్యానంలో పొందారో అది మరి పదిమందికీ మీరు చెప్పండి! ఇంకా ఇంకా చెప్పండి! మీరు చెప్పిన పదిమందిలో ఇద్దరైనా వచ్చారంటే వారు ఒక్కొక్కరు ఒక పదిమందికి చెబుతారు. మరల వారు పదిమందికి ఇలా, ఈ రోజు భారతదేశంలో విస్తృతంగానూ, ఇతర దేశాలలో స్వల్పంగా ఉన్న పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్ మూవ్‌మెంట్ కార్యకలాపాలు బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ ఆశయానికి తగినట్లుగా ప్రతిదేశంలో 2012 సంవత్సరం లోపు విస్తృతంగా అవుతాయి. ఏ స్వార్థం, లాభాపేక్ష లేకుండా కేవలం సమాజానికి మంచి చేయాలనే ఈ Non Government Organisation మూడు పూవులు, ఆరు కాయలుగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా విస్తరింపబడాలనీ ఆ అల్లానూ, ఆ సర్వేశ్వరుడినీ నేను కోరుతున్నాను.

జీసస్ - ధ్యానం

★ "సంఘములతో ఆత్మ చెప్పుచున్నమాట 'చెవి' గలవాడు వినును గాక"
- ప్రకటన 2:20

★ "ఆత్మ విషయమై దీనులైన వారు ధన్యులు, పరలోక రాజ్యం వారిది"
- ముత్తయి 5:3

★ "ప్రభువా! ప్రభువా! అని పలుమార్లు స్తుతించినంత మాత్రాన పరలోక రాజ్యంలో ప్రవేశింపడు. కానీ నా తండ్రి చిత్తము ప్రకారము చేయువాడు మాత్రము ప్రవేశించును" *- మత్తయి 7:21*
స్తుతి అంటే ప్రార్ధన, ప్రార్ధన ద్వారా పరలోక రాజ్యంలో ప్రవేశం లేనపుడు ఏంచేయాలి?

★ "దేవుని రాజ్యం నీలోనే ఉంది. దానిని పొందు. తరువాత మిగిలినవన్నీ వాటంతటవే సమకూర్చబడతాయి" *- జీసస్*

★ "దేవుడైన యహోవా నేల మట్టితోనరుని నిర్మించి నాసికారంధ్రములలో జీవవాయువును ఊదగా నరుడు జీవాత్మ ఆయెను" *-ఆదికాండం 3:7*

దేవుని రాజ్యంలో ప్రవేశించడానికి ఉన్న ఏకైక మార్గం ముక్కురంధ్రాలలో తిరుగాడు జీవవాయువును గమనించడమే (ధ్యానం). శ్వాసను వెంబడిస్తూ ఆ మార్గంలో ప్రయాణించి తెలుసుకునేదే సత్యం.

★ అదే ఆ దైవకుమారుడు చెప్పిన "నేనే మార్గమును, నేనే సత్యమును, జీవమును"

★ "నేను పునరుత్థానం చెంది, మీమధ్యకు ఆకాశమార్గమున వస్తాను"
- కీర్తన 112:4

చీకటిలో వెలుగుపుట్టడం అంటే ధ్యానం చేసి దివ్యదృష్టి పొందటమే (జ్ఞాననేత్రం). ఆ దివ్య నేత్రం ద్వారా మాత్రమే ఆకాశమార్గాన మన మధ్యకు వచ్చిన క్రీస్తును దర్శించగలం.

★ నన్ను విశ్వశించి అనుసరించిన వారు నా వంటి క్రియలు చేయుదురు"
- యోహాను 14:12

ఆయన వంటి క్రియలు చేయడం అంటే ఆత్మ స్వరూపులుగా (దైవాలుగా) జీవించటం.

★ "గాబ్రియేలు ఏడంతస్తుల మేడను నిర్మించుకొనెను".

అంటే గాబ్రియేలు విశ్వాసంతో ధ్యానంచేసి తన ఏడు శరీరాలను ఉత్తేజింపచేసుకొనేను.

"కాబట్టి అందరం విశ్వాసంతో ధ్యానం చేద్దాం – దివ్యత్వాన్ని పొందుదాం. ధ్యానం వల్లనే ఆత్మజ్ఞానం – ఆత్మజ్ఞానం వల్లనే నిత్యానందం".

– డా॥ జీవామృతం, అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్, మెడికల్ కాలేజి, గుడివాడ

★ "నీకు ఇతరులు ఏది చేస్తే నీ హృదయం గాయపడుతుందో నీవు ఇతరులకు చేయకుము". "చంపబడిన జంతువుల మాంసం శరీరంలో ఉంటే ఆ శరీరం సమాధిలాంటిది. ఎవరైతే చంపుతారో వారు నిజానికి తమనే చంపుకుంటున్నారు". *– జీసస్ క్రైస్ట్ (జాన్ ది బాప్టిస్టు నుండి)*

★ "నేను మీతో నిజము చెపుతున్నాను. ఇతరులను చంపేవారు తనను తాను చంపుకుంటాడు. ఎవడైతే జిబహ్ చేసిన (చంపిన) జంతువుల మాంసాన్ని తింటాడో, వాడు మృత్యువును తింటాడు. ఎందుకంటే వాడి శరీరంలో ఆ జంతువుల రక్తము యొక్క ప్రతి చుక్కా విషంగా మారుతుంది. వాని శ్వాసలో మృత జీవుల శ్వాసల దుర్గంధముంది. వాని రక్తము మృత జీవుల రక్తంలాగానే పొంగుతుంది.... మరియు జీవుల మరణం వాని మరణమవుతుంది." *– గాస్పెల్ ఆఫ్ పీస్ ఆఫ్, జీసస్ క్రైస్ట్*

(ఏసుప్రభువు అరామిక్ భాషలో చెప్పబడిన మూల వచనాలకు అసలైన అనువాదమని చెప్పబడుతుంది. ఈ పురాతనమైన చేతివ్రాత దస్తావేజు వాటికన్ గ్రంథాలయంలో ఉంది. దానిలో వ్రాయబడిన ప్రబోధము)

★ "మూగ జీవాలను చంపకు, అలా చంపిన అమాయక జీవి మాంసాన్ని తినకు. నీవు సైతాన్‌కు బానిస అవగలవు. పరమాత్మ ఆజ్ఞలో జీవించు. అలా జీవిస్తే ఆయన దూతలు జీవితపు మార్గంలో నీకు సహాయం చేస్తారు. రక్తమాంసాలతో వున్న వాటిని నీవెన్నడూ తినకు"

- The Gospel of Peace, Jesus P. 48, 49

★ "నీవు చచ్చిన ఆహారాన్ని తింటే నీ ఆహారం నిన్ను చంపుతుంది. ఎందుకంటే. జీవితం జీవితాన్ని ఇస్తుంది మరియు చావు ఎప్పుడూ చావునే ఇస్తుంది కనుక." – *జీసస్*

★ "జనులారా! కోడెలను, గొర్రెలను, మేకలను చంపడం నాకిష్టం లేదు. ఇక మీద అసత్యపు నైవేద్యాలను తేకండి! అలాంటివారి ప్రార్ధన నేను వినను. మీ చేతులు రక్తముతో నిండియున్నవి. మీరు మిమ్ములను కడుక్కొని శుద్ధి చేసుకొనండి. దుష్కర్మలు, కీడుచేయుట మానండి. నా మాట విన్నయెడల భూమి యొక్క ఉత్తమ ఫలాలను అనుభవింతురు"

– *యసయాహ్ అ; 1:10:30*

మరి జీసస్ క్రీస్తు చెప్పిన సారం కూడాను,

★ దేవునిరాజ్యం నీలోనే ఉంది. ఈ చర్మ చక్షువులతో దేవునిరాజ్యం చూడలేవు. ఈ శరీరంతో నీవు అందులోకి ప్రవేశించలేవు. మరి జ్ఞాననేత్రం కావాలి అని చెప్పారు.

★ ఏ జీవినీ హింసించవద్దు. అందరం దేవుని బిడ్డలమే. అందరం సమానమే. ఇందులో ఎక్కువ తక్కువలేవీ లేవు.

★ మిమ్ములను మీరు పూర్తి ఆత్మతోను, సత్యముతోను, పూర్తి హృదయముతోను ప్రేమించుకోండి. అలాగే మిమ్ములను మీరు ప్రేమించు కొనునట్లు మీ పొరుగునవారిని కూడా ప్రేమించండి.

★ "అలాగే దేవుని రాజ్యం మీలోనే ఉంది, దానిని ముందు పొందు అన్నాడు", మిగతావన్నీ వాతంటవే సమకూర్చబడతాయి అన్నాడు. అంటే లోపలున్నటువంటి ఆ దేవునిరాజ్యాన్ని పొందాలంటే లోపలివైపుకి ప్రయాణం చేయాలా, బయటవైపుకు ప్రయాణం చేయాలా? లోపలివైపుకే ప్రయాణంచేయాలి. కనుక నిరంతరం లోపలికి ఏదైతే వెళ్తూ వస్తూందో (నాసికారంధ్రములలో నిరంతరం తిరుగువాడు జీవవాయువు, అదే శ్వాస) దానిని పట్టుకోవాలి, గమనించాలి. అప్పుడు అది తీసుకువెళుతుంది లోపలికి, ఆత్మదగ్గరికి, దేవునిరాజ్యంలోనికి. అప్పుడు దానిని మనం పొందగల్గుతాం. అదే జీసస్ క్రీస్తు చెప్పినది. అదే "శ్వాసమీద ధ్యాస".

బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ గారి ప్రశ్నోపనిషత్తు

ప్ర. **"ధ్యాన సాధనలో ప్రతిబంధకాలయిన ప్రాథమిక అడ్డంకులు ఏవి? వాటిని అధిగమించటం ఎలా?"**

జ. "ప్రాథమిక ప్రతిబంధకాలు మూడు. (1) సోమరితనం, (2) భయం, (3) అహం".

1) **సోమరితనం :** అధికశాతం మనుష్యులు తమోగుణ హతులు. పీకలదాకాపట్టించి, ముసుగుతన్ని పడుకోవటానికి ఇష్టపడతారేగానీ, కష్టపడడానికి సుతారమూ ఇష్టపడరు. మరేమో, పీకలదాకా తినటం గానీ, ముసుగు దట్టించి పడుకోవంగానీ ధ్యాన సాధనకు అడ్డం కదా! ఈ మధ్య ఇంకొకటి వచ్చిందండోయ్! అదే 'ఇడియట్ బాక్స్ – టి.వి.! కళ్ళు కూడా తిప్పనీయకుండా నిష్ప్రయోజనంగా, సునాయాసంగా కాలాన్ని హరించేందుకు!.

2) **భయం :** మానవాళికి క్రొత్తదంటే భయం. సగటు మానవుడికి "పాత ఒక రోత – క్రొత్త ఒక వింత" కాదు. 'పాతది బంగారం, క్రొత్తది సంశయాత్మకం!' కనుక, ఎంత రోత అయినా, పాతదైనా 'బంగారం'లా కాపాడుకుంటారే గానీ, నూతనంగా ఇవ్వబోయేది బంగారమైనా స్వీకరించ సాహసించరు. ఆమడదూరం పరుగెడతారు. 'ఏమో! ఎందుకొచ్చిన గొడవ' అని సందేహం. 'ఉన్నదీ పోతుందేమో, ఉంచుకున్నదీ పోతుందేమో'ననే భయం. అలాంటి వాళ్ళు ధ్యాన సాధన కొచ్చేది? బహుకష్టం సుమా!

3) **అహం :** ఇది కొద్దిగా చివరిది. అన్నిటికన్నా ముదనష్టపుది మూడవది. అదే 'అహం'. అదేం చోద్యమో, ఆ ఆధ్యాత్మిక సబ్జెక్టు 'అందరికీ తెలుసు!' పొట్టలో అక్షరం ముక్కలేకున్నా ఫిజిక్స్, కెమిస్ట్రీ వగైరాల గురించి అడిగితే "మేం చదవలేదుకదా, మాకెలా తెలుస్తుంది?" అంటారు. కానీ దేవుడు బుద్ధి, ఆత్మల వద్దకు వచ్చేసరికి అందరూ అంతా తెలిసినట్టే మాట్లాడతారు! అంతా తెలుసునన్న వారికి ధ్యాన సాధన ఎలా సాధ్యం? తెలుసుకుందామని నిశ్చయించుకున్న వారికేగదా ధ్యాన సాధన సాధ్యం.

కనుక, ధ్యాన సాధనకు ప్రాథమిక అడ్డంకులు మూడు. (1) సోమరితనం, (2) భయం, (3) అహం. ఈ మూడు దోషాలూ లేనివారే, పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీలో కాలు పెట్టగలరు. కాలు పెట్టి మనగలరు.

ప్ర. **"కొత్త ఇల్లు కట్టుకోవాలనుకుంటున్నాం! శంఖుస్థాపన చేయదలచుకున్నాం. ఈ 'భూమిపూజ' వగైరా ఆచార వ్యవహారాలు ఎంతవరకూ అవసరం?"**

జ. ఇల్లు కట్టుకునే ముందర, కట్టుకునే స్థలంలో 'భూమిపూజ' అన్నది మరి తప్పనిసరిగా చేయాలి. 'భూమిపూజ' లేకుండా ఇల్లు కట్టుకునే కార్యక్రమం మొదలు పెట్టకూడదు. 'పూజ' అనేది చాలా ముఖ్యం. అయితే, ప్రతీదీ భగవత్స్వరూపమే. ప్రతిదాన్నీ పూజించాల్సిందే! యుద్ధం చేయబోయే ముందర 'ఆయుధపూజ'! – ఇల్లు కట్టే ముందు 'భూమిపూజ!' పూజ అంటే ఆదరంతో చూడటం. పూజ అంటే తాదాత్మ్యం చెందటం, తాను అదై ఉండటం. అద్వైతంగా బావించటం. కనుక, భూమిపూజ అంటే కాసేపు చక్కగా ఆ నేలమీద కూర్చుని ఆ నేలతో ఏకం కావటానికి చిత్తవృత్తిని నిరోధం చేసుకుని, ధ్యానంలో నిమగ్నం కావటం! మనలో చిత్తవృత్తులు శూన్యమైనప్పుడు, ఆ నేలతల్లిలో ప్రవేశిస్తుంది. ఇద్దరికీ అవినాభావ సంబంధం ఏర్పడుతుంది. అలా జరిగినపుడు ఇద్దరూ కలిసి చేసే పనులు అవిఘ్నంగా నెరవేరతాయి. అ సమయంలో చక్కని అగరబత్తి గానీ, సాంబ్రాణి గానీ వెలిగించండి. ఒక కొబ్బరికాయతో, ఒక అరటిపండుతో భూమాతలోని క్రిమికీటకాలకు విందు భోజనం పెట్టండి. కొబ్బరికాయను కొట్టగానే, అందరూ గట్టిగా చప్పట్లు కొట్టాలి. సమిష్ఠి ధ్యానం చేయించండి. వచ్చిన వారందరికీ స్వీట్స్ పెట్టడం మరచిపోకండి. ఫోటోలు తీయించుకోండి. చక్కని శ్రావ్యమైన బిస్మిల్లాఖాన్ సంగీతం పెట్టుకోండి.

కాసేపందరూ సరదాగా పిచ్చాపాటీ ఆధ్యాత్మిక కబుర్లు చెప్పుకుని హాయిగా ఎవరిళ్ళకు వాళ్ళు వెళ్ళిపోవాలి.

ప్ర. **"ఇల్లు కట్టుకోవలన్నపుడు వాస్తు చూడాలంటారు కదా! వాస్తు పైన మీ ఉద్దేశ్యం చెప్పండి?"**

జ. 'వాస్తు' అనేది ఒక శాస్త్రం. నిజమే! ఈ శాస్త్రం ఆయా గృహాల శక్తి ప్రభావాలను గురించి తెలుపుతుంది. అయితే, చాలామంది ఇక్కడ ఓ విషయాన్ని మరిచిపోతున్నారు. మన "మానసిక శక్తి, ఆత్మస్థైర్యం"ల సామర్థ్యం గృహబలాలపైన కంటే కొన్నివేల రెట్లు ఎక్కువ ఉంటుంది. అంచేత, ఆ మానసిక శక్తిని పెంపొందించుకోవాలే గానీ, మనలను మానసికంగా మరింత బలహీనులుగా మార్చుతున్న ఈ వాస్తుశాస్త్రాన్ని ఆశ్రయించటం ఎంత మాత్రం మంచి పద్ధతికాదు. మీ ఇల్లు మీ ఇష్టం! మీకు ఇష్టం వచ్చినట్లు కట్టుకోండి! అందులో ఉండేది మీరు. 'వాస్తు శాస్త్రజ్ఞులు' కాదు. ఏ దోషాలూ ఉండవు. మీ ఇష్టం వచ్చినట్లుగా చేస్తే మీ అంతరాత్మని సంప్రదించి అది చెప్పినట్లుగా చేస్తే! అయితే, అంతరాత్మను ఎలా సంప్రదిస్తాం – ధ్యానంలోనే. తలుపులు ఎక్కడ ఎలా ఉండాలో, కిటికీలు ఎక్కడ, ఎలా ఉండాలో ధ్యానంలోనే కనుక్కోండి. ఆ విధంగానే చేయండి. ఏ సమస్యకైనా పరిష్కారం ధ్యానంలోనే లభిస్తుంది. సత్యాన్ని ధ్యానంలోనే వెతకాలి.

కనుక మళ్ళీ చెబుతున్నాను. మీ ఇష్టం వచ్చినట్లు చేయండి. ఏదీ మీరు స్వంతంగా చేస్తే అది మీకు కరెక్ట్, ఏది నేను స్వంతంగా చేస్తే అది నాకు కరెక్ట్. నేను చెప్పినట్లు మీరు వినవద్దు. మీరు చెప్పినట్లు నేను వినను కదా! ఆనక మీ ఇష్టం!

ప్ర. **"పూజలనూ, స్తోత్ర జపాలనూ తరతరాలుగా 'ఆధ్యాత్మిక సాధన'గా జనులు భావించి ఆచరిస్తున్నారు కదా! మీరెందుకు వాటిని పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నారు? దయచేసి వివరించండి!"**

జ. 'ఏదైనా 'తరతరాలుగా వస్తోంది కనుక తప్పకుండా ఆచరించాలి' అన్నది శాస్త్రీయ దృక్పథం కానేరదు! తరతరాలుగా మన అమ్మలూ, అమ్మమ్మలూ అందరూ కూడా మూర్ఖ సిఖామణులు అయి వుండవచ్చుకదా?! అంచేత, తరతరాలుగా చెప్పింది 'ఆచారం' కాదు; ఆచార్యులు చెప్పింది ఆచారం! కనుక ఆచార్యులు ఏం చెప్పారో ఆ విషయానికొద్దాం!

ఆర్యసమాజ స్థాపకుడైన శ్రీ స్వామి దయానంద సరస్వతి, సకల వేదశాస్త్ర పారంగతుడు. వేద శాస్త్రాన్ని ఆయన అధ్యయనం చేసినంతగా ఎవరూ

అధ్యయనం చేయలేదని అరవింద ఘోష్ స్వయంగా చెప్పారు. అలాంటి స్వామి దయానంద సరస్వతి, తన జీవితమంతా విగ్రహారాధనకూ, పూజలకూ వ్యతిరేకంగా ప్రచారం చేసాడు. 'మూర్తి పూజ మెట్టు కాదు, అగడ్త' అని గ్రామ గ్రామానికీ చాటాడు. ఈ అధునాతన యుగంలో కూడా హాస్యాస్పదమైన విగ్రహారాధనలూ, వ్యక్తిపూజలూ ఉండటం చాలా శోచనీయమైన విషయం. భక్తి, జ్ఞానం, వైరాగ్యం మొదలైనవన్నీ అంతరంగ సాధనా పుష్పాలే గానీ బహిరంగ కార్యకాండకు అద్దంపట్టవు.

అంతర్యామే 'భక్తి'; అంతర్యానమే 'జ్ఞానం'; అంతర్యానమే 'వైరాగ్యం'; ఏది స్వామి దయానంద సరస్వతి ప్రజలకు బోధించటానికి తన జీవితాన్ని ఫణంగా పెట్టాడో, అదే పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ వారి లక్ష్యం కూడా!

పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్ వారు ఏదీ కొత్తగా చెప్పలేదు. సత్యం ఎప్పుడూ కొత్తది కాదు. సత్యం ఎప్పుడూ సనాతనమైనదే! సత్యసంధులు ఏ లోకంలోనైనా సరే, ఏ కాలంలోనైనా సరే - బహిర్ కార్యకలాప విరుద్ధులు; అంతర్ కార్యకలాప అమరక్తులు. ఆనక మీ ఇష్టం.

ప్ర. **"ధ్యానంలో కూర్చున్న కొద్ది సేపటికే తల బొంగరంలా తిరుగుతుంది. శరీరం ముందుకో, వెనక్కో వాలిపోతుంది ఎందుకు?"**

జ. ధ్యానం చేయడం వల్ల విశ్వశక్తిని పొందడం జరిగి అది శరీరంలో వున్న సప్త చక్రాల గుండా ప్రవహిస్తూ చక్రాల అధీనంలో బ్లాకైవున్న భాగాలను శుద్ధి పరుస్తుంది. ఈ శుద్ధి ప్రక్రియ ఏ భాగంలో జరుగుతుంతో ఆ భాగంలో నొప్పులు, కదలికలు వస్తాయి. ధ్యానం చేస్తున్నంతసేపు ఉండి ఆ తర్వాత వుండవు. అలాగే విశ్వశక్తి ఎక్కువగా గ్రహించినపుడు శరీరంలో కదలికలు రావడం సహజం కాబట్టి. ఈ విషయంలో విచారించవలసిన అవసరం లేదు. ఆధ్యాత్మికంగా ఉన్నత స్థితికి, పురోభివృద్ధికి ఈ నొప్పులు చిహ్నం. ధ్యానమార్గంలో వున్నవారు శరీర ధర్మానికి తగిన శక్తినిచ్చే ఆహారం తీసుకోకపోతే ఇలాంటి స్థితి ఏర్పడుతుంది.

ప్ర. **"పూజలు చేస్తూ మధ్యలో ఆపివేస్తే అనర్థదాయకమా?"**

జ. పసిబిడ్డ, తల్లి నుండి పొందే పాలు కొన్ని నెలల తర్వాత మానుకుని గేదెపాలు త్రాగటం వలన ఏమైనా నష్టం ఉందా? లేక ఆహార పదార్థాలు

తీసుకోవటం వలన ఏమైనా నష్టం ఉందా? లేదే! అలాగే పాఠశాల స్థాయిలో 6 సబ్జెక్టులు నేర్చుకున్నవాడు కాలేజీ స్థాయిలో కొన్ని సబ్జెక్టులు ఎన్నుకుని చదవటం వల్లా యూనివర్సిటీ స్థాయిలో ఒకే సబ్జెక్టును ఎన్నుకుని అందులో పరిపూర్ణ జ్ఞానాన్ని పొందటం వల్లా వచ్చే నష్టం వుందా? లేదే! ప్రత్యేక విభాగంలో ఉద్యోగ అవకాశాలు పొందటానికి చాలా అవకాశాలు వుంటాయి. పరమాత్మను పూజించడానికి అంతరంగంలో ఉన్న ఆత్మ దేవుని 'ధ్యానం' ద్వారా పూజించటం తప్ప మరొక మార్గంలేదు. శుద్ధ చిన్మయాత్మకమైన ధ్యానమే ఆ పరమాత్మ యొక్క 'అర్ఘ్యపాద్యాలు', ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసాలపై ఏకాగ్రత నిలపడమే చైతన్య 'పుష్పం' అంటారు. ఇదే 'ధ్యానం' అని శివుడు వశిష్ఠునికి ప్రబోధించాడు. కనుక పూజలు చేయటం ఆధ్యాత్మికంగా ఎదుగుదలకు ఒక అవరోధం. ఆధ్యాత్మికంగా ఎదుగుటకు ఆటంకమైన పూజను విడనాడటం వలన ఎలాంటి నష్టమూ లేదు.

ప్ర. "వ్యాపారస్తులు ఎంత లాభాలను దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి?"

జ. వ్యాపారులు, వ్యవసాయకులు, పారిశ్రామికులు, శ్రామికులు, గృహస్థులు, పాలకులు, బోధకులు – వీరందరితో కూడి ఉన్నదే 'సమాజం'. మానవ శరీరంలో కళ్ళు, చెవులు, చేతులు, కాళ్ళు... ఇలా ఏ అంగం చేసే పని అది చేయాలి. ప్రతి అంగానికీ సరిసమానమైన విశిష్ఠత, సరిసమానమైన బాధ్యత, సరిసమానమైన దైవత్వం అన్నవి ఉన్నాయి. శరీరంలో ఏదో ఒక భాగం లేదా ఏదో ఒక అంగం 'ప్రధానమైనది', మిగిలినవి 'అప్రధానమైన అంగాలు' కావు!

వ్యాపర దక్షత ఉన్నవారు వ్యాపారం చేయాలి; వ్యవసాయ దక్షత ఉన్నవారు వ్యవసాయం చేయాలి. పైదక్షిత లేనివాళ్ళు శారీరక శ్రమలో అయినా దక్షతను చూపించాలి.

వ్యాపారులు మొట్టమొదటగా గుర్తుంచుకోవలసింది ఏమిటంటే 'సమాజానికి వారి వ్యాపారం అతి ముఖ్యమైనది' అని. వ్యాపార వృత్తిలో ఉన్నవారు మొదట వ్యాపార దక్షతను పెంచుకోవాలి. న్యాయంగా

వ్యాపారం చెయ్యాలి. కుటుంబ ప్రేయస్సుకూ, శ్రేయస్సుకూ తగినంత లాభాలనే దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి. అంతకు మించి వచ్చిన లాభాలను సంఘ శ్రేయస్సుకు వినియోగించాలి.

వ్యాపార దక్షత అనేది ఒక శాస్త్రం; దీన్నే ఇంగ్లీషులో 'Business Management అంటాం. దీనికి ప్రత్యేకంగా ప్రపంచమంతటా కళాశాలలు ఉన్నాయి. కనుక, వ్యాపారం చేసేవాళ్ళు వ్యాపార దక్షతను సంపాదించుకోవాలంటే Business Management లాంటి కోర్సుల ద్వారా వ్యాపార దక్షతను సంపాదించుకోవాలి. అందులోని సూత్రాలను అవగాహన చేసుకోవాలి. తోటి వ్యాపారులతో వ్యాపార నియమాలను పరస్పరం చర్చిస్తూ, పరస్పరం నేర్చుకుంటూ ఉండాలి. ఆ పరిస్థితుల్లో చేపట్టిన వృత్తికి 'తగిన సజ్జనసాంగత్యం', ఆ పరిస్థితుల్లో తగిన స్వాధ్యాయం చేయాలి. ఆ పరిస్థితుల్లో సొంత వ్యాపారం మీద పూర్తి ధ్యాస ఉండాలి.

పాలకులు 'పాలనా దక్షత'ను కలిగి ఉండాలి.
వ్యవసాయదారులు 'వ్యవసాయ దక్షత'ను కలిగి ఉండాలి.
వ్యాపారస్తులు 'వ్యాపార దక్షత'ను కలిగి ఉండాలి.
గృహస్థులు 'నిర్వహణా దక్షత'ను కలిగి ఉండాలి.
శ్రామికులు 'శ్రామిక దక్షత'ను కలిగి ఉండాలి.

అయితే మరి అందరూ ఆత్మజ్ఞాన పారాయణులు కావాలి. అది Compulsory అంటే తప్పనిసరి. అంటే, ఒక త్రాటిమీద వృత్తి దక్షత మరొక త్రాటిమీద ఆత్మజ్ఞాన దక్షత కలిగి ఉండాలి.

ప్ర. "శ్రవణం, మననం అంటే ఏమిటి?"

జ. ధ్యానాభిలాష కలిగి ఆత్మజ్ఞానం కోసం, ఆత్మానుభవం కోసం పరితప్తులైన యోగులనూ, మాస్టర్‌లనూ, ఆత్మజ్ఞాన విశారదులనూ కలుసుకున్నపుడు, అలాంటి వారి చక్కని పలుకులను వినడమే 'శ్రవణం' అంటే. అలాంటి వారు యిచ్చే సమాధానాలను పూర్తి శ్రద్ధతో, ఏకాగ్రతతో మనస్సునిండా, బుద్ధినిండా నింపుకోవడమే 'శ్రవణం'.

ఈ శ్రవణం అనేది ఎంతటి జ్ఞానికైనా తప్పదు, ఇంక అజ్ఞానుల మాట ఏమని చెప్పాలి! ఈ శ్రవణం అన్నది ఎప్పటికీ తప్పదు. అది ఏ ఒక్క గురువుకో పరిమితం కాకూడదు. ఎందరో మహానుభావులు! అందరికీ వందనాలు! తుమ్మెద ప్రతి పువ్వు నుంచీ మకరందం స్వీకరిస్తుంది. జ్ఞానపిపాసి ప్రతి ఒక్కరి నుండి జ్ఞానాన్ని ఆస్వాదించడానికి అనునిత్యం ప్రయత్నిస్తూ ఉండాలి.

ఇక తర్వాత వున్నది 'మననం'. విన్న తర్వాత, విన్న దానిని మళ్ళీమళ్ళీ జ్ఞప్తికి తెచ్చుకుంటూ అంతకు ముందు విన్న దానితో బేరీజు వేసుకుంటూ, వస్తువునూ, విషయాన్నీ రకరకాలుగా విశ్లేషించుకుంటూ వుండటమే 'మననం' అంటే. నిత్య శ్రవణం, నిత్య మననం అన్నవే జ్ఞాన పిపాసికి గాని జ్ఞానికి గాని శోభ నిచ్చేవి. అంతులేని మహాసాగరం జ్ఞానసాగరం! ఎంత తెలుసుకున్నా తెలుసుకునేది మన ముందు అపరిమితంగా వెల్లివిరుస్తూనే వుంటాయి, జ్ఞానసాగరం మథనం చేస్తూ ఎప్పటికప్పుడు మరిన్ని ఎక్కువ సూత్రాలను కనుక్కుంటూ వున్న వాడినే 'శాస్త్రజ్ఞుడు' లేక 'సైంటిస్ట్' అంటాం. ఈ శ్రవణం, మననాలను స్పిరిచ్యువల్ సైన్స్‌లో ఏకత్రితం చేసిన వాళ్ళనే 'ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్తలు' లేదా 'స్పిరిచ్యువల్ సైంటిస్ట్'లు అంటాం.

పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీల ఉన్న ఒక్కగానొక్క ధ్యేయం అందరినీ ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్తలుగా చేయడమే. దానికి వున్న ఏకైక మార్గమే శ్రవణం, మననం – అభ్యాసం.

ప్ర. **"మరణం అంటే ఏమిటి? మరణం తరువాత ఏమైనా ఉందా? లేకపోతే ఏమీ లేదా? అనేది రోజూ ప్రతి తెలివైన మనిషికి, ఏదో ఒకరోజు తప్పకుండా సమస్యగా కావలసిందే. అయితే ప్రజాబాహుళ్యానికి, మరి అంతగా ఎదగని ఆత్మలకూ, ఈ ప్రశ్న చాలా అసంగతంగానూ, అసందర్భంగానూ, మరి అందులో తెలుసుకోవలసింది ఏమీ లేనిదిగానూ కనపడవచ్చు. అయితే ఏ మాత్రం ఆత్మపరిణితి ఉన్నవారికైనా, ఏ మాత్రమైనా కాస్త తెలివి సంతరించుకున్నవారికీ, ఈ ప్రశ్న మానవ జీవితానికి కీలకమైన ప్రశ్నగా తోచి తీరుతుంది."**

జ. మరణం తథ్యం అని ప్రతి మనిషికీ తెలుసు. సగటు మానవుడి జీవితం అంతా కూడా, ఈ మరణం తథ్యం అన్న సత్యం మీదే ఆధారపడి ఉంది. వారి పూర్తి మనస్తత్వం, జీవనశైలి, మాట్లాడేతీరు, ఆలోచనా సరళి, పెట్టుకునే ఆశయాలు, అన్నీ కూడానూ, 'జీవితం మరణంతో అంతం అవుతుంది' - అన్న మూర్ఖ అభిప్రాయంతో ముడిపడిపోయి, చిక్కుపడి పోయి ఉన్నాయి. అందుకే ఎటుచూసినా పెనుగులాటలు, కీచులాటలు. చనిపోయే లోపలే అంతా మింగేయాలి, అంతా తాగేయాలి ఏ విధంగానైనా సరే, మంచిగానైనా, మరి బలవంతంగా కీడుచేసి అయినా సరే. ఎందుకంటే, మరణం తరువాత ఏమీ లేదు. ఉన్నదంతా మరణం ముందే! కనుక ఏదో ఒక రీతిన హాయిగా, సుఖంగా మరణం ముందే బతకాలి. ఇదీ సగటు మానవుని జీవిత దృక్పథం. కంటికి సాధారణంగా కనిపించే సత్య మేమిటంటే మరణం తరువాత జీవితం లేదు. ఇది నిర్వివాదాంశం. మరణమే జీవితానికి తుది మెట్టు అన్న దృక్పథమే నాస్తికవాదం. అయితే, మరణం అనేది మానవ జీవితానికి తుదిమెట్టు కాదు. మానవ శాశ్వత జీవితంలో అది ఒకానొక మలుపు - అని ఆస్తిక వాదం అనాదిగా అన్నిదేశాలలోనూ చెప్తోంది.

అయితే ప్రపంచం మొత్తం మీద 99% ఆస్తికులే! రకరకాల మతాలకు చెందిన ఆస్తికులు కోట్లాది ఉన్నా, మరి ఎందుకు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఇంత హింసాయుతం. ఇంత ధర్మరహితమైన చర్యలు జరుగుతున్నాయి? ఈ ఆస్తిక వాదులు ఒక ప్రక్కన భగవద్గీత, బైబులు, ఖురానులు చదువుతున్నా మరొకప్రక్క మరణానంతరం జీవితాన్ని విశ్వసించటంలేదు. ఎందుకు? అంటే దానికి కారణం ఉంది. **ప్రతి మనిషికీ స్వానుభవం లేకుండా ఏ విధంగా నిజమైన నమ్మకం లోపలనుంచి ఊరదు**. కనుక నాస్తికులైనా, ఆస్తికులైనా ప్రపంచం మొత్తం మీద ఎవ్వరికీ ఆత్మానుభవం లేదు కనుక, ప్రత్యక్షమైన మరణానంతర జీవితం అనుభవం లేదు. కనుక, హింసాప్రవృత్తి విచ్చలవిడిగానూ, అంత విచ్చలవిడిగా కాకుండానూ మొత్తం మీద ప్రపంచవ్యాప్తమైంది. ఒకరినొకరు దోచుకుతినడం ప్రపంచన్యాయమై పోయింది. ఈ విధమైన, అస్తవ్యస్తమైన,

అశాంతిమయమైన ప్రపంచరీతికి ఒకే ఒక నిష్కృతి మార్గం వుంది. ప్రతి మనిషి కూడానూ "ఈ మరణం తరువాత జీవితం అనేది ఉన్నదా? లేదా? అన్న సమస్యని తమ తమ మౌలికమయిన జీవిత సమస్యగా తీసుకుని, దాన్ని స్వంతంగా పరిశోధన చేసి అటా, ఇటా అన్నది తేల్చి చూసుకోవాల్సిన బాధ్యత ఉంది.

ఏ విధంగానైతే మూలమత ప్రవక్తలయిన ఉపనిషత్కారులు, బుద్ధుడు, మహవీరుడు, ఏసుక్రీస్తు, మహమ్మద్ మరి గురునానక్ మొదలైన వారంతా తమ తమ యోగసాధనల ద్వారా ఆత్మానుభవం ద్వారా మరణానంతర జీవితం గూర్చి వక్కాణించి చెప్పగలిగారో అదే రీతిలో ప్రతి మానవుడూ తయారైతే తప్ప ఈ ప్రపంచం శాంతిమయం కావటానికి మరో మార్గంలేదు.

ఈ నవీన యుగంలో విస్తృతంగా 'సైంటిఫిక్ టెంపర్‌మెంట్' అంటే 'శాస్త్రీయ ధృక్పథం' అన్నది ప్రజలందరికీ చేరటంవల్ల ఈ మరణానంతర జీవితం ఉన్నదా? లేదా? అన్న ప్రశ్న కూడా శాస్త్రీయ దృక్పథంతో పరిశీలించాలి. ఎన్నో చోట్ల చిన్న చిన్న పిల్లలు తమ గతజన్మ అనుభవాలను చెప్తూండగా, ఈ శాస్త్రపరిశోధకులు వారు చెప్పిన వివరాలను సేకరించి, పరిశోధించి, వారేం చెప్పారో ఆయా ఊర్లకు వెళ్ళి వాళ్ళ వాళ్ళకు సంబహంధించిన ఆ వివరాలను పరిశోధనలు చేసి "వీరంతా కూడానూ గత జన్మల్లో పుట్టిన విశేషాలు గురించి చెప్తున్నారు" అని, ఈ విశేషాలను, విషయాలను ధృవీకరించారు. ఉదాహరణకు డాక్టర్ ఇయాన్ స్టీవెన్‌సన్ అనే ఆయన 20 Cases Suggestive of Reincarnation' అనే అద్భుతమైన పరిశోధనా ప్రక్రియలో అనేకమంది చిన్నపిల్లల అనుభవాలు సేకరించి, పునర్జన్మ ఉంది; మరణానంతర జీవితం ఉంది. కర్మసిద్ధాంతం ఉంది అని సశాస్త్రీయంగా ధృవీకరించారు.

ప్ర. **"మీరు ధ్యాన యోగాన్ని ప్రజల్లోకి చాలా సులభంగా తీసుకెళ్ళారు. అలాగే 'కర్మయోగాన్ని' కూడా ఎందుకు తీసుకెళ్ళడంలేదు?"**

జ. మీ ప్రశ్న చాలా సమంజసంగా ఉంది. ఈ భారతదేశంలో అనాదిగా నాలుగు యోగాలని చెప్పబడి ఉన్నాయి. (1) కర్మయోగం, (2) భక్తియోగం, (3) జ్ఞానయోగం, (4) రాజయోగం.

పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ వారు 'రాజయోగ' నిష్ణాతులు; అంటే ధ్యాన యోగ పరాయణులు. అది అనేక విధాలుగా పుస్తకాల్లోనూ, మ్యాగజైన్లలోనూ విశ్లేషించబడి వుంది. అయితే మీ ప్రశ్న 'కర్మయోగం' గురించి కదా – దీని గురించి కొంచెం తెలుసుకుందాం.

అనాదిగా భారతదేశంలో నాలుగు యోగాల గురించి చెప్పబడినా, వాస్తవానికి ఉన్నవి రెండే రెండు యోగాలు – అవి (1) జ్ఞానయోగం, (2) రాజయోగం.

పరీక్షగా చూస్తే కర్మయోగం లేదు. భక్తియోగం లేదు. మొదటిగా భక్తియోగం తీసిపారేద్దాం. భక్తియోగం అంటే భగవంతునికి శరణాగతి చేయాలని, మనం శ్రద్ధా భయాలతో కొలిస్తే మనకు రక్ష దొరుకుతుందనీ; మహానుభావుల పాదారవిందాలను తాకితే మన సమస్యలు తీరుతాయనీ; ఈ విధంగా 'ఆత్మార్పణ' చేసుకోవాలనీ, కైంకర్యం భావన వుండాలనీ, 'నేను', 'నాది' అనేవి పోవాలనీ; అంతా 'నువ్వే' అయి వుండాలనీ వగైరా, వగైరా ఇవన్నీ భక్తియోగ సూత్రాలుగా విశ్లేషించబడ్డాయి! అయితే ఇవన్నీ కూడా ఏమాత్రం జ్ఞాన పరిచయం వున్న వాడికైనా హాస్యాస్పదంగా స్పష్టీకరణం అవుతుంది.

ఎవరూ ఎవరికీ దాసోహం అనరాదు. ఎవరికి వారే యమునాతీరే, మరొకరు మరొకరిని ఉద్ధరించలేరు. ఇది కర్మ సిద్ధాంతానికి విరుద్ధం.

జ్ఞానయోగం చరమస్థితుల్లోనే, రాజయోగ చరమస్థితుల్లోనే, వాటి నిరంతర అభ్యాసం ద్వారానే 'నేను', 'నాది' అనేది అంతమవుతుంది. ప్రతిస్పందనా రహిత కర్మానుసారం కూడా అపుడే సిద్ధం అవుతుంది; అంతకు ముందు అనుభవం.

'యోగం' అనేది ఒక అభ్యాసం. 'భక్తి' అనేది ఒక అభ్యాస కార్యక్రమం కాదు; అది ఒక 'ముక్తస్థితి'. అలాగే కర్తృత్వ భావనా రహిత కర్మానుష్ఠానం కూడా అభ్యసింప బడజాలదు. అది ముక్త పురుషుల సహజస్థితి! కనుకనే, అనాదిగా నాలుగు యోగాలు అని చెప్పబడినా వాస్తవానికి రెండే రెండు అభ్యాస పద్ధతులున్నాయి. అవే – జ్ఞానయోగ, రాజయోగాలు.

అయినా మీరు కర్మయోగం అంటున్నారు కనుక, ప్రజాబాహుళ్యానికి పనికొచ్చే విధంగా మనం కాస్త చెప్పడానికి ప్రయత్నించవచ్చు.

1) మనం చేసే కర్మలను శ్రద్ధగా చేయ ప్రయత్నించడమే 'కర్మయోగం'.

2) మన వృత్తుల మీద గౌరవభావం కలిగి వుండడమే 'కర్మయోగం'.

3) సమయం దుర్వినియోగం చేయకుండా రకరకాల సుకర్మల్లో మనల్ని మనం ఎప్పటికప్పుడు నియమించుకోవడమే 'కర్మయోగం'.

4) అనేకానేక విద్యలనూ, కళలనూ సదా నేర్చుకుంటూ ఉండడమే 'కర్మయోగం'.

5) సంసార చక్రంలో ధైర్యంగా నిలబడడమే 'కర్మయోగం'; చక్రంలో ఒకసారి పైన వుంటాం, ఒకసారి క్రింద వుంటాం; పైన వున్నపుడు మిడిసిపాటు పడకుండా, క్రింద వున్నపుడు క్రుంగిపోకుండా సాగగలగడమే 'కర్మయోగం'.

6) ఎక్కువగా కర్మఫలం మీద ఆశపడకుండా, కర్మకాండలో మాత్రమే ముఖ్యంగా నిమగ్నం కావడమే 'కర్మయోగం'.

7) ప్రతీదీ ఒక కర్మ; అంటే, ఆలోచనలు కూడా కర్మలే; మాటలు కూడా కర్మలే; అంటే, వీటన్నిటినీ జాగరూకతతో సమయ సందర్భాలననుసరించి నిర్వహించడమే 'కర్మయోగం'.

8) ప్రతి కర్మా మరొక కర్మకు కారణభూతమవుతుంది. ప్రతి కర్మ మరొక కర్మకు దారితీస్తుంది. 'కారణకార్య' సంబంధ రూపమైన కర్మ చక్రాన్ని జాగరూకతతో పరిశీలించడమే 'కర్మయోగం'.

9) కర్మ సిద్ధాంతాన్ని తెలుసుకుని జీవించడమే కర్మయోగం; కర్మ సిద్ధాంతం అంటే 'చేసుకున్న వాడికి చేసుకున్నంత మహదేవ' అని; కర్మసిద్ధాంతం అంటే ఏదైనా సరే మనం చేస్తేనే అవుతుంది అని తెలుసుకోవడం; కనుక కర్మసిద్ధాంత పరిజ్ఞాన పరిధిలో చేయబడ్డ కర్మానుష్టానమే 'కర్మయోగం' అనబడుతుంది. కనుక, 'యోగం' కాని 'యోగం'గా కర్మయోగాన్ని చెప్పుకోవచ్చు. నిజమైన యోగాలైన జ్ఞాన, రాజయోగాలకు ముఖద్వారంగా విలసిల్లుతున్నదే 'కర్మయోగం' అని చెప్పవచ్చు.

ఈ విధమైన 'కర్మయోగం' ద్వారా అంతకు ముందు గత జన్మల్లో చేయబడ్డ అపరిశుద్ధ కర్మలు పరిశుద్ధం చేసినవాడే సరియైనది తెలుసుకోగలడు. పరిశుద్ధుడైనవాడే 'పరిశోధన' చేయగలడు. 'పరిసాధన' చేయగలడు! పరిసాధన చేస్తున్నవాడే 'పరిసిద్ధుడు' కాగలడు! కేవలం పరిశుద్ధం మాత్రమే గావిస్తుంది కర్మయోగం! తర్వాత అసలు సాధన. అసలు శోధన, అసలు ప్రాప్తి.

'యోగసాధన' అంటాం. అంటే, సాధన స్థితిలో వున్నపుడే సాధన అవుతుంది. శుద్ధత్వం కాకుండా సాధన ఎక్కడ? సాధన లేకుండా శుద్ధం ఎక్కడిది? తెలియని శుద్ధత్వం, అపరిపూర్ణ శుద్ధత్వం జ్ఞానయోగ, రాజయోగాల పూర్వం సంభవం. కానీ తెలిసిన శుద్ధత్వం. పరిపూర్ణ శుద్ధత్వం అన్నవి కేవలం 'నేను, నాది' అని అంతరించిన తర్వాతే సిద్ధం.

కనుకనే, ముందుగా చేయవలసింది యోగసాధన అంటే ఒక్క ప్రక్క జ్ఞాన యోగ సాధన, మరొ ప్రక్క రాజయోగసాధన.

జ్ఞానయోగ సాధన అంటే స్వాధ్యాయం, సజ్జన సాంగత్యం; రాజయోగ సాధన అంటే 'ఆనాపానసతి', మరి 'విపస్సన'. ఈ రెండు యోగాల పరాకాష్టలోనే నాడీమండలం అంతా శుభ్రపడి బహుజన్మల సంచిత పాప కర్మల నుంచి సత్వర విముక్తి కలుగుతుంది. ఆ తర్వాత చేసే కర్మలు పరిశుద్ధంగా ఉంటాయి. అంటే, ఆలోచించే ఏ తలపు అయినా పలికే ఏ పలుకు అయినా!

అందుకే భగవద్గీతలో కృష్ణుడు అన్నాడు.

"అపిచేదసి పాపేభ్యః సర్వేభ్యః పాపకృత్తమః।
సర్వం జ్ఞానప్లవేనైవ వృజినం సంతరిష్యసి"॥ అని

అంటే, మహాపాపాత్ముల కన్నా ఎక్కువ పాపాత్ముడినైనా, అంతటి పాపం అయినా ఒక్క జ్ఞాన వీచికతో మాత్రమే తొలగిపోగలదు.

కనుకనే ధ్యానయోగిగా అవ్వాలి. ఆత్మానుభవం వున్నవాడే ధ్యానయోగీ, జ్ఞానయోగీ కాగలడు; ధ్యానం ద్వారా జ్ఞానం, జ్ఞానం ద్వారా ముక్తి.

కనుక, భారతదేశంలో కర్మయోగం గురించీ, భక్తియోగం గురించి, ఎందరో మహాత్ములు ఎన్ని విధాలుగా చెప్పినా దయచేసి మీ చెవులు మూసుకోండి! మీ కర్మలు ఎంత దుస్థితిలో ఉన్నా మొదలుపెట్టండి మొట్టమొదటిగా 'ఆనాపానసతి – విపస్సన', మొదలుపెట్టండి మొట్టమొదటిగా 'స్వాధ్యాయం', మరి 'సజ్జన సాంగత్యం'. ఈ మూడా క్రమం తప్పకుండా ప్రతి రోజూ చేస్తే వేరేగా మాహాత్ములు చెప్పినవి ఏవీ మీరు పాటించనవసరంలేదు. ఎందుకంటే, వెంటనే మీరు ఆ మహాత్ముల కంటే మహాత్ములు అయిపోతారు గనుక.

ప్ర. నా జీవిత పరమార్థం ఎమిటి?

జ. జీవిత పరమార్థం... అది ఎవరిదైనా సరే... పూర్తిగా ప్రశాంతంగా, తేలికగా, హాయిగా, అతిశయించిన ఉత్సాహంతో, అపారమైన కరుణార్ద్ర హృదయంతో, పరిపక్వతనొందిన జ్ఞానంతో, సంపూర్ణమైన ఎరుకతో జీవిచటం గానే ఉంటుంది. అలాంటి జీవిత పరమార్థాన్ని సమర్థవంతంగా సాధించాలంటే ఈ క్రింది పద్ధతులు ఆచరణీయం, అభిలషణీయం.

★ సాధ్యమైనంతవరకు నిశ్శబ్దంగా ఉండటం

★ వీలైనంత హాయిగా ఉండడానికి ప్రయత్నించటం

★ జీవితోత్సాహాన్ని నిలిపి వుంచే మన అంతరంగంలోని "స్వ–ఇచ్ఛ'లను తెలుసుకుని, వాటిని నెరవేర్చుకోవడానికి స్వయంగా జాగ్రత్త వహించటం.

★ ఏ సమయంలోనైనా, ఏ విషయంలోనైనా అందరి పట్లా కరుణాతప్త హృదయంతో స్పందించటానికి సిద్ధంగా వుండటం.

★ మనకు బాహ్యంలోనూ, అంతరంలోనూ జరుగుతున్న అన్ని విషయాల పట్ల సాధ్యమైనంత ఎక్కువగా ఎరుకతో వుండటం.

★ మన లోపల, బయట నిరంతరంగా కొనసాగుతున్న వైచిత్ర్యాలన్నిటికీ సంబంధించిన జ్ఞానాన్ని సాధ్యమైనంత ఎక్కువగా పొందటానికి ప్రయత్నించటం

ప్ర. బంధరాహిత్యం అంటే ఏమిటి?

జ. మన అవసరం, మనకు ప్రయోజకత్వం లేవని స్పష్టంగా అర్ధమైన తర్వాత, అది ఎంత ప్రాముఖ్యత కలిగిన ప్రదేశమైన, సందర్భమైనా సరే మనకు మనంగా అక్కడి నుంచి వైదొలగటమే బంధరాహిత్యాన్ని పొందటం అంటే.

ప్ర. సరికాని ఆలోచనా విధానాలను పూర్తిగా తొలగించుకోవటం ఎలా?

జ. సరికాని ఆలోచనా విధానం అనడానికి బదులుగా నిష్ప్రయోజనమైన ఆలోచనా విధానం అనటం ఇంకా సత్యానికి దగ్గరగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే అసలు తప్పు, ఒప్పు అనేవి లేనేలేవు. ప్రతీదీ కూడా... అయితే ఎక్కువ ప్రయోజనకరంగానూ లేదా తక్కువ ప్రయోజనకరంగానూ, ఇంకా కొన్ని తక్కువ ప్రయోజనకరంగానూ వున్నాయి అంతే.

పదే పదే అప్రమేయంగా చేసే పనిని 'అలవాటు' అని అంటాం. ఆలోచనలకు సంబంధించిన అలాంటి అలవాట్లే మన ప్రత్యేకమైన మానసిక ప్రణాళికలుగా మన మనోమండలంలో రూపుదాల్చుతాయి. అవే కాలక్రమంలో నెమ్మదిగా ఈ స్థూలప్రపంచంలో ఆయా ఆలోచనా విధానాలకు అనుబంధంగా వాస్తవాలుగా మన అనుభవంలోకి వస్తాయి. మనం చేసే ప్రతి ఆలోచనా, ఒకానొక ప్రక్రియకు ప్రాధమిక స్వరూపమే! అందువల్ల అలాంటి ఆలోచనలు పునరావృతమైనపుడు అవి ఒక నిర్ధిష్టమైన మానసిక ప్రణాళికగా పరిణితి చెందుతాయి. అలాంటి మన మానసిక ప్రణాళికలు, ప్రకృతి నియమాలకు అనుగుణంగా స్పందిస్తే, సహజంగానే అలాంటి ప్రణాళికలు మనకెంతో ప్రయోజనకరంగా వుంటాయి.

అలాకాకుండా మన ఆలోచనా విధానాలు ప్రకృతి నియమాలకు విరుద్ధంగా ధ్వనిస్తూ ఉంటే అవి మనకు ఎలాంటి ప్రయోజనాన్నీ చేకూర్చలేవు. అయితే అటువంటి వ్యతిరేక మనోభావాల నుంచి మనం సంపూర్ణంగా విముక్తి చెందటానికి నిరంతర ధ్యానం మరి సానుకూల ఆలోచనాధోరణి ఇతోధికంగా సహాయం చేస్తాయి. ఈ రెండింటితో కూడుకున్న 'సాధన' మొదట్లో అంత తేలికగా అనిపించకపోవచ్చు. ఆ మాటకు వస్తే మనకు క్రొత్తదైనపుడుఅది ఏదైనా కొంత కష్టంగా అనిపిస్తుంది. అయితే ఒక్కసారి 'సరియైన సాధన'ను మొదలుపెట్టడం అంటూ జరిగితే... నిష్ప్రయోజనమైన ఆలోచనా ధోరణులన్నీ ఉత్కృష్ట ప్రయోజనంకల ఆలోచనా విధానాలతో క్రమంగా తుడిచివేయబడతాయి. ధ్యానం మరి సానుకూల ఆలోచనాధోరణిల సహాయంతో నిదానంగా అయినా ఖచ్చితంగా ఒకానొక సుస్థిరమైన పారవశ్య మానసిక స్థితి మనకు అందటం తథ్యం.

ప్ర. మన ఎరుకను ఏ విధంగా పెంపొందించుకోవాలి?

జ. మన ఎరుక అంటే ఏ విషయాన్నైనా అన్ని కోణాల్లో సంపూర్ణ చైతన్యంతో తెలుసుకోవటంగా నిర్వచించవచ్చు. 'ఎరుక'కు పర్యాయపదంగా 'చైతన్యం'ను చెప్పవచ్చు. ఎరుకతో వుండటం పూర్తి చైతన్యంతో వ్యవహరించడం.. ఈ రెండూ కూడా ఒకే భావాన్ని స్ఫురింపజేస్తాయి.

ఎరుక లేదా చైతన్యమే మన స్వస్వరూపం! మనమే అది! 'తత్వం అసి శ్వేతకేతు!' 'తత్' అంటే 'అది', 'త్వం' అంటే 'నీవు', 'అసి' అంటే 'అయివున్నావు' అని అర్థం. అంటే నువ్వు కేవలం ఈ స్థూలశరీరానివి కాదు. నువ్వు కేవలం ఈ ఎముకల గూడువో లేక ఇంద్రియాల సముదాయమే కాదు సుమా! మనం సాక్షాత్తూ చైతన్య స్వరూపులం... అదే సత్యం. ఆ సత్యంలో స్థితం కావడమే ఎరుక.

అదువల్ల... ఆ ఆత్మ చైతన్యాన్ని పెంపొందించుకోవాలి. ఆ అంతరంగిక చైతన్యంతో ఎకుక్వసేపు... సాధ్యమైనంత ఎక్కువసేపు ఉండటానికి ప్రయత్నించాలి. మనం మన స్థూలకాయంతో సమయాన్ని ఎంత ఎక్కువగా గడిపితే, అంత ఎక్కువగా ఎముకలూ, మాంసమూ, ఇంకా ఇంద్రియాలూ.. ఇవే వృద్ధి చెందుతాయి. అలా కాకుండా మనం మన స్వస్వరూపంతో

చైతన్యంతో ఎంత ఎక్కువ సమయం గడిపితే, అంత ఎక్కువగా మన ఎరుక పెంపొందుతుంది. మనం ఎంత ఎక్కువగా మన ఆత్మచైతన్యంతో గడిపితే అంత ఎక్కువగా... మనం మన చైతన్యానికి వున్న మహాద్భుతమైన సామర్థ్యాన్ని, దాని అనంతత్వాన్నీ, ఇంకా ఆ ఎరుక మనకు అందిస్తున్న ఉత్సవహేల తెలుసుకోగల్గుతాం!

ప్ర. **మన వ్యక్తిగత అవసరాలూ, మన వ్యక్తిగత బాధ్యతలూ మధ్య గల బేధం ఏమిటి?**

జ. మనిషి అనేవాడు రెండు 'నేను'ల కలయిక! మొదటిది చిన్నదైన వ్యక్తిగతమైన 'నేను', రెండవది అతి విశాలమైన 'అందరిలోను నేను'! ప్రతి వ్యక్తీ ఈ రెండు 'నేను'లను సదా పరిరక్షించుకోవాలి.

ప్రతి ఒక్కరూ వారి వారి వ్యక్తిగత నేనును పరిరక్షించుకోవడంలో స్వార్థపూరితంగానే వ్యవహరించాలి. ఆ చిన్ని నేనుకు వున్న చిన్ని చిన్ని కోరికలు, అరుదైన సుఖాలు... మన వ్యకితగతమైన నేను ఆనందంగా జీవించి ఉండటానికి చాలా చాలా అవసరం! అయితే ఇలాంటివన్నీ తేలికగా ప్రాప్తించవు. కాబట్టి ఇలాంటి వ్యక్తిగత అవసరాలు పొందటానికి తప్పనిసరిగా మన శక్తిమేరకు తీవ్రంగా కృషిచేసి తీరాలి. దానితో పాటుగా, మన తోటివారికి, మనతోపాటు జీవిస్తున్నవారికీ.... చిన్ని చిన్ని సహాయాలను చేయటం ద్వారా మన వ్యక్తిగత ఇచ్ఛలను నెరవేర్చుకోవటంలో వారి సహకారాన్ని సైతం పొందగలుగుతాం! ఈ మొత్తం వ్యవహారమంతా మన వ్యక్తిగత బాధ్యతల కోవలోకే వస్తుంది. ఇలాంటి చిన్ని చిన్ని బాధ్యతలతో పాటుగా, పెద్దవైన బాధ్యతలు కూడా మనందరికీ వున్నాయి. అటువంటి విశాలమైన బాధ్యత ఏమిటంటే... మొత్తం మానవాళికి మనదైన ప్రత్యేకతను సూచించే విధంగా ఏదైనా ఇవ్వగలగటం! అలాంటి ఒక ఉన్నతమైన బాధ్యతను నిర్వహించటానికి, ప్రతి ఒక్కరూ... ఏదైనా కళలో కాని, ఆటలో కాని, ఒకానొక విజ్ఞానశాస్త్ర విభాగంలో కాని విశేషమైన పరిజ్ఞానాన్ని పెంపొందించుకుని ఆయా అంశాల సహాయంతో మానవాళిని ఆనందింపజేయడం ద్వారా సేవించగలగాలి. అంటే మొత్తంమీద... వ్యక్తిగత అవసరాలు మనతో

నివసిస్తున్న వారి చిన్న చిన్న బాధ్యతలు మొత్తం సమాజం పట్ల ఉన్నతమైన బాధ్యతలు వంటి మూడు రకాల బాధ్యతలను మనం నిర్వర్తించవలసి ఉంటుంది. అందువల్ల ప్రతి వ్యక్తీ కూడా ఒకానొక విషయంలో విశిష్టమైన సామర్థ్యాని పెంపొందించుకోవాలి... తద్వారా, తనదైన ఒకానొక ప్రత్యేకమైన బహుమతిని సమాజానికి అంటే మొత్తం మానవాళికి అందించాలి. అయితే, ఒకానొక అంశంలో మనం పొందవలసిన విశేషమైన సామర్థ్యం అనేది తదేకమైన అంకితభావంతో మాత్రమే పొందటం సాధ్యపడుతుంది. ఒక్కొక్కసారి ఈ ప్రక్రియకు మొత్తం మన జీవితకాలం కూడా పట్టవచ్చు సుమా!

ప్ర. నవీనయుగ ఆధ్యాత్మిక విప్లవం భూమిమీద ప్రస్తుతం ఏ స్థితిలో వుంది?

జ. అన్నిరకాల వాంఛితాలూ తెరమీదకు వచ్చి ఆనంద తాండవం చేస్తున్నాయి. ఇదీ నేటి పరిస్థితి! నవీనయుగ ఆధ్యాత్మిక విప్లవం ప్రాపంచిక భావజాలం యొక్క రూపురేఖలను అనూహ్యంగా మార్చివేసింది. పాతతరం వారసత్వంగా అందించిన రకరకాల భయాలన్నీ ఈ విప్లవం ధాటికి ఆవిరై, నింగికెగసి కనుమరుగయ్యాయి. అందరూ ఊహించిన తీవ్రతరమైన భౌగోళిక విచ్ఛిన్నం ఇక ఎంతమాత్రం అంత హానికర విచ్ఛిన్నం లేదా భీభత్సం కాబోవటంలేదు. వేలాదిగా ఆధ్యాత్మిక యోగుల నిస్వార్థ భరితమైన కార్యక్రమాలు, భూమండలవ్యాప్తంగా విస్తృతంగా నిర్వహించటం వలన, భూలోకానికి వున్న బాధాతప్తభరితమైన ఋణాలు చాలావరకు ఈ సరికే తీర్చబడ్డాయి. అలాంటి మహోన్నతమైన యోగీశ్వరుల అవిరళ కృషి వల్ల భూమండలం దివ్యమైన సంపదలను కూడా తన ఖాతాలో సమకూర్చుకో గలిగింది.

మొత్తంమీద భూమి మీద ప్రాకృతిక ప్రళయాలు అసలే రావని అర్థంకాదు. ఇప్పుడు కూడా కొన్ని జరిగి తీరవలసిన ఉత్పాతాలు అక్కడక్కడా సంభవిస్తాయి. అయితే మనమంతా ఎన్నాళ్ళుగానో ఆశిస్తున్న విధంగా 'అజ్ఞానాంధకారం' నుంచి 'దివ్యజ్ఞానోదయం' దిశగా ఈ భూమి మీద సంకల్పించబడిన ఒకానొక చారిత్రాత్మకమైన మార్పు ఇప్పటికే సంభవించింది.

విజయం కాంతిదే

కాంతి అంటే సమాచారం, కాంతి అంటే సత్యము, కాంతి అంటే దివ్యత్వము. ఇప్పుడు మన కోసం మరియు భూమికోసం అత్యవసరముగా చేయవలసినటువంటిది...

"నిరంతరం ఆత్మస్థితిలో ఉండాలి" అంతకన్నా గొప్ప కార్యం మరొకటి లేదు – నక్షత్ర మిత్రులు

"ఆత్మ నిర్దేశాన్ని (అంతరవాణిని) మీరు అనుసరిస్తే అతి శీఘ్రంగా మీ ఉన్నతి ప్రాప్తిస్తుంది. – నక్షత్ర మిత్రులు

" మీరు ఎక్కడ ఉన్నా నిరంతరం కాంతిని విశ్వంనుండి స్వీకరిస్తూ మీ శారీరక / భౌతిక (3డి) ప్రకంపనలను అధికమించాలి అనుకుంటూ భూమి ప్రకంపనలను పరివర్తితం (5డి) చేయాలి అనుకుంటూ ఉంటే చాలు" ఇలా చేస్తూ ఉంటే ఓ నవ్యతలోకే మీరు కొనసాగి ఏ పుస్తకాలు అందించలేని ప్రజ్ఞానాన్ని ప్రాప్తించుకుటారు.

" మీరు ఎక్కడ ఉన్నా నిరంతరం కాంతి స్థంబాన్ని వినియోగిస్తూనే ఉండాలి. ఓ కాంతి స్థంభం/పుంజం మీ శిరస్సు ద్వారా/సహస్రారం ద్వారా మీ శరీరాన్నంతా అవరించి ఉన్నట్లు" ... "విశ్వం నుండి వస్తున్న ఈ కాంతి పుంజం మిమ్మల్ని నింపుతూ మీ ద్వారా భూమధ్య భాగం వరకూ ప్రసరింపబడుతూ..... మీ హృదయం నుండి ప్రేమ ప్రకంపనలను కూడా ఈ కాంతి ద్వారా భూమి అంతా వ్యాపించినట్లు ఊహించండి.

అలాగే మీ నాభి ప్రాంతం నుండి బైటకు ఈ కాంతి బైటకు విరజిమ్ముతూ ఒక గోళంలాగా మీ చుట్టూ రక్షణ కవచంలా ఉన్నట్లు ఆ కాంతి గోళంలోనే మీరు నిరంతరం ఉన్నట్లుగా ఊహించండి.

ఆత్మ ప్రభోదాన్ని సదా ఆశించండి, ఆచరించండి. అంత:ప్రేరణనే సదా కార్యాచరణలో చూపించండి.

ఈ కార్యాచరణను సేవా తత్పరతతోనే మీరు చేయగలగాలి.

సేవా తత్పరత అంటే మీ కార్యాలను మీరే నిర్వహిస్తూ చక్కటి జీవితాన్ని గడుపుతూ సర్వులకూ మీకు తెలిసినటువంటి జ్ఞానాన్ని, అదికూడా తెలియని వారికి తెలియపరచడమే.

సత్యయుగ స్థాపనకోసం కార్యోన్ముఖులు కావలసిన సమయం ఇదే.

కాంతి సమాచారం కోసము మరియు పూర్తి వివరాల కోసం
ఈ క్రింద వెబ్సైట్ల్ , బ్లాగ్‌లను చూడవచ్చు

http://2012portal.blogspot.com

http://prepareforchange.net/cornerstone-cobra-articles/

http://regret2revamp.com

http://crackthebelief.blogspot.com



ప్రపంచ వ్యాప్తంగా కోట్లాది గృహాలలో MDMC-II LIVE



భారతదేశం అంతటా .. NXT Digital మరి



DTH లో.. CHANNEL NO: 945



ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రం అంతటా ...



NETWORK (APSFL) ద్వారా CHANNEL NO: 110 లో PMC ప్రసారాలు వీక్షించవచ్చు.

ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని జిల్లాల వారీగా కేబుల్ నెట్ వర్క్ ఛానెల్ నెంబర్స్

అనంతపురం	అనంత సిటీ డిజిటల్ కమ్యూనికేషన్ నెట్‌వర్క్ - 203, ACT నెల్లూరు - 89, CITI Cable -97, ACT Vizag - 78, శ్రీ షిరిడి సాయిబాబ ఇంటర్నేషనల్ డిష్ - 60, AIRTEL DTH - 945, AP Fiber - 110
కర్నూలు	SSC - 95, RAM నెట్కామ్ - 199, AIRTEL DTH - 945, AP fiber - 110, Smart Way - 122, Bright Way - 84
కృష్ణా	BCN - 75, CITI Cable - 97, ACT Vizag - 78, AIRTEL DTH - 945, AP Fiber - 110, SSLC Smart Way - 122
గుంటూరు	BCN - 75, CITI Cable - 97, ACT Vizag - 78, AIRTEL DTH - 945, AP Fiber - 110, SSLC Smart Way - 122
చిత్తూరు	BCN -75 , ACT Vizag - 78, AIRTEL DTH - 945, AP Fiber - 110, SSLC Smart Way - 122
తూర్పుగోదావరి	TCN - 85, BCN - 75, CITI Cable - 97, ACT Vizag - 78, AIRTEL DTH - 945, AP Fiber - 110
పశ్చిమ గోదావరి	TCN - 85, BCN - 75, ACT Vizag - 78, యువరాజ్ Digital Network - 17, AIRTEL DTH - 945, AP fiber - 110
ప్రకాశం	BCN - 75, మహేష్ నెట్‌వర్క్ - 53, మై Digital Network - 44, CITI Cable -97,ACT Vizag - 78, AIRTEL DTH - 945, AP Fiber - 110, SSLC Smart Way - 122
ఒంగోలు	శ్రీ సత్య కేబుల్ నెట్‌వర్క్ - 94
విజయనగరం	CITI Cable - 97, SSC Digital Network - 95, AIRTEL DTH - 945, AP fiber - 110
విశాఖపట్నం	SSC -95, ACT Vizag - 78, AIRTEL DTH - 945, AP fiber - 110, SSLC Smart Way - 122
కడప	BCN - 75, ACT Vizag - 78, CPC Digital Network - 444, AIRTEL DTH - 945, AP fiber - 110
నెల్లూరు	BCN - 75, ACT Nellore - 89, AIRTEL DTH - 945, AP fiber - 110
శ్రీకాకుళం	ఉద్దాన గ్రామీణ కేబుల్ - 52, ACT వైజాగ్ - 78, AIRTEL DTH - 945, AP fiber - 110

తెలంగాణలోని జిల్లాల వారీగా కేబుల్ నెట్ వర్క్ ఛానెల్ నెంబర్స్

ఆదిలాబాద్ / కరీంనగర్/ భద్రాద్రి కొత్తగూడెం	AIRTEL DTH - 945, SSC - 95, Bright Way - 84
హైదరాబాద్ / రంగారెడ్డి / సంగారెడ్డి / వికారాబాద్	SSC - 95, ACT Vizag - 78, AIRTEL DTH - 945, SSLC - 122, Bright Way - 84
ఖమ్మం / జగిత్యాల / జనగాం / జయశంకర్ భూపాలపల్లి	SSC - 95, AIRTEL DTH - 945, Bright Way - 84
కామారెడ్డి / మెదక్ / కొమురంభీం / మహబూబాబాద్	SSC - 95, AIRTEL DTH - 945, Bright Way - 84
మంచిర్యాల / నిజామాబాద్ / నాగర్‌కర్నూల్ / సూర్యాపేట	SSC - 95, AIRTEL DTH - 945, SSLC Smart Way - 122, Bright Way - 84
మేడ్చల్ / మహబూబ్‌నగర్ / జోగులాంబ గద్వాల్ / సిద్దిపేట	SSC - 95, AIRTEL DTH - 945, SSLC Smart Way - 122, Bright Way - 84
మల్కాజ్‌గిరి / కరీంనగర్ / నారాయణపేట	SSC - 95, SR డిజిటల్ - 24, AIRTEL DTH - 945, SSLC Smart Way - 122
నిర్మల్ / వరంగల్ / పెద్దపల్లి / రాజన్నసిరిసిల్ల / యాదాద్రి భువనగిరి	SSC - 95, GK Digital - 34, AIRTEL DTH - 945, Bright Way - 84
నల్గొండ / ఖమ్మం / ములుగు / వనపర్తి/ వరంగల్ (రూరల్)	ACT Vizag - 78, CCT - 97, BCN - 75, AIRTEL DTH - 945, Bright Way - 84

కర్ణాటక రాష్ట్రంలోని కేబుల్ నెట్ వర్క్ ఛానెల్ నెంబర్స్

బళ్ళారి	కర్ణాటక NXT Digital Network - 130, AIRTEL DTH - 945, SSLC Smart Way - 122

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా PMC ప్రసారాలు YUPPTV ద్వారా వీక్షించవచ్చు

పిరమిడ్ స్పిరిచ్చువల్ సొసైటీస్ వారి
విశేషమైన ఆధ్యాత్మిక గ్రంధాలు

1) తులసీదళం 1
2) తులసీదళం 2
3) వాక్ క్షేత్రం
4) ధ్యాన మహాశాస్త్రం
5) మరణంలేని మీరు
6) టోల్‌టెక్ నాలుగు ఒప్పందాలు
7) రామ్తా
8) నక్షత్ర మిత్రులు
9) నక్షత్ర లోకాలు
10) తయుబగ్రహ యాత్ర
11) సీతాయణం
12) ఆత్మాయణం
13) తపస్వి
14) న్యూ ఎనర్జీ
15) ఎసెన్షన్
16) సూక్ష్మ శరీరయానం
17) పూర్ణాత్మ
18) వాకిన్
19) కాంతి ద్వారాలు
20) ఒక యోగి ఆత్మకథ

21) ఎవేర్నెస్

22) అతీషా ప్రజ్ఞావేదం

23) సాధనా రహస్యాలు

24) అద్భుతాన్ని అన్వేషించడంలో

25) సంక్షోభం నుండి సమాధి వైపు 1 & 2

26) విజ్ఞాన భైరవతంత్రం

27) ఓషో జీవిత చరిత్ర 1, 2

28) హృదయంలోనికి ప్రయాణం

29) మీ ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లో

30) జీవాత్మ ప్రపంచ నియమాలు

31) ఫకీర్

32) జొనార్థన్ లివింగ్ సీగల్

